

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-09-22 poniedziałek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z tuńczyka z jakiem i ziel 100g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Ogórek kiszony b/s 60g Miód 25 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (<i>RYB</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 50g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (<i>RYB</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 50 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z tuńczyka z jakiem i ziel 100g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>) Szynkówka 20g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 50 g Ogórek kiszony b/s 30 g Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Bułka grahamka 0,5 szt (<i>GLU</i>) Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z tuńczyka z jakiem i ziel 100g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>) Szynkówka 20g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 50 g Ogórek kiszony b/s 30 g Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z tuńczyka z jakiem i ziel 100g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Ogórek kiszony b/s 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Dżem diabetyczny 34 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (<i>RYB</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 50 g Miód 25 g Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (<i>SOJ</i>)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Polegiewca sopocka wieprzowa 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/s 50 g Cykoria 20 g Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Herbata ziołowa 200 ml
	II Ś				Serek Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Podplomyki b/c 1 szt 3 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)		Serek Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Podplomyki b/c 1 szt 3 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)		
	Obiad	Zupa krem z kukurydzy z popcornem i ziel. 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gulasz Strogonow (mięso 100g, sos 80g) duszony 180 g (<i>GLU, GOR, SO2</i>) Sos własny 100 ml (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (<i>GLU</i>) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami i ziel. 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (<i>GLU</i>) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami i ziel. 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (<i>GLU</i>) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami i ziel. 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (<i>GLU</i>) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami i ziel. 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna z pietruszką 100 g (<i>GLU</i>) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami i ziel. 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (<i>GLU</i>) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek b / c 200 ml	Zupa krem z białych warzyw z ziel. b/ml 250 ml (<i>SEL, SO2</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (<i>GLU</i>) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Mleko na ciepło z cynamonem 200 g (<i>MLE</i>) Ciastka kruche 30 g (<i>GLU</i>)				Mleko na ciepło z cynamonem 100 g (<i>MLE</i>) Herbatniki Be – Be 16 g	Mleko na ciepło z cynamonem 100 g (<i>MLE</i>) Ciastka kruche b/c 40 g (<i>GLU</i>)	Sok owocowy 200 ml Chrupki kukurydziane 30 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 60 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Papryka pasczki 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Rukola 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Rukola 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 2 szt (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Rukola 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 20 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka pasczki 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 60 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 60 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Papryka pasczki 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Rukola 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Miód szklukowy 25g 1 szt
	Pn	Serek Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Serek Kiri 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Herbata miętowa 200 ml	Serek Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Kiri 1 szt (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 30 g Herbata miętowa b/c 200 ml	Deser Alpro 1 szt	
		Kcal: 2735.43 kcal; Białko ogółem: 128.37 g; Tłuszcz ogółem: 116.06 g; Węglowodany ogółem: 306.44 g; Kw. tł. nasycone: 56.14 g; Sól: 10.91 g; Sód: 3402.61 mg; Błonnik: 25.10 g; W tym cukry: 70.96 g; WW: 30.82 Por; Potas: 2994.47 mg; Wapń: 1146.44 mg; Fosfor: 1588.14 mg; Żelazo: 10.83 mg; Magnez: 384.58 mg;	Kcal: 2479.92 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz ogółem: 84.05 g; Węglowodany ogółem: 331.37 g; Kw. tł. nasycone: 46.99 g; Sól: 5.35 g; Sód: 874.24 mg; Błonnik: 23.69 g; W tym cukry: 57.31 g; WW: 33.30 Por; Potas: 2839.38 mg; Wapń: 606.76 mg; Fosfor: 1119.44 mg; Żelazo: 5.82 mg; Magnez: 213.04 mg;	Kcal: 2250.70 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz ogółem: 62.39 g; Węglowodany ogółem: 323.90 g; Kw. tł. nasycone: 35.68 g; Sól: 5.34 g; Sód: 872.20 mg; Błonnik: 23.45 g; W tym cukry: 57.14 g; WW: 32.55 Por; Potas: 2820.78 mg; Wapń: 601.66 mg; Fosfor: 1107.84 mg; Żelazo: 5.67 mg; Magnez: 210.93 mg;	Kcal: 3164.63 kcal; Białko ogółem: 156.61 g; Tłuszcz ogółem: 123.35 g; Węglowodany ogółem: 375.59 g; Kw. tł. nasycone: 70.97 g; Sól: 6.50 g; Sód: 1003.00 mg; Błonnik: 25.94 g; W tym cukry: 68.50 g; WW: 37.69 Por; Potas: 2909.80 mg; Wapń: 634.60 mg; Fosfor: 1173.00 mg; Żelazo: 6.04 mg; Magnez: 217.74 mg;	Kcal: 1593.01 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz ogółem: 57.46 g; Węglowodany ogółem: 192.63 g; Kw. tł. nasycone: 29.63 g; Sól: 7.23 g; Sód: 2085.34 mg; Błonnik: 23.49 g; W tym cukry: 56.65 g; WW: 19.43 Por; Potas: 2948.98 mg; Wapń: 649.36 mg; Fosfor: 1180.34 mg; Żelazo: 8.15 mg; Magnez: 326.09 mg;	Kcal: 2962.31 kcal; Białko ogółem: 159.06 g; Tłuszcz ogółem: 134.17 g; Węglowodany ogółem: 298.11 g; Kw. tł. nasycone: 73.16 g; Sól: 11.75 g; Sód: 3179.20 mg; Błonnik: 31.94 g; W tym cukry: 61.87 g; WW: 30.07 Por; Potas: 3362.54 mg; Wapń: 1192.25 mg; Fosfor: 1746.39 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 429.48 mg;	Kcal: 2034.76 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz ogółem: 45.75 g; Węglowodany ogółem: 332.39 g; Kw. tł. nasycone: 9.88 g; Sól: 6.40 g; Sód: 1171.93 mg; Błonnik: 29.38 g; W tym cukry: 66.05 g; WW: 33.46 Por; Potas: 2243.09 mg; Wapń: 157.91 mg; Fosfor: 857.73 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 230.61 mg;	Kcal: 665.42 kcal; Białko ogółem: 26.74 g; Tłuszcz ogółem: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 99.11 g; Kw. tł. nasycone: 9.86 g; Sól: 2.40 g; Sód: 377.07 mg; Błonnik: 3.73 g; W tym cukry: 37.27 g; WW: 9.98 Por; Potas: 660.67 mg; Wapń: 378.27 mg; Fosfor: 360.45 mg; Żelazo: 1.16 mg; Magnez: 51.78 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
2025-09-23 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAI) Majonez 10 g (JAI, GOR) Szczypior świeży 2 g Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor ćwiartki b/s 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata zielona 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAI) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Buraczki gotowane w kostce 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata zielona 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAI) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Buraczki gotowane w kostce 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata zielona 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAI) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Buraczki gotowane w kostce 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata zielona 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAI) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor ćwiartki b/s 60 g Sałata masłowa 10 g Szczypior świeży 2 g Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAI) Szczypior świeży 2 g Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor ćwiartki b/s 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAI) Szczypior świeży 2 g Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata zielona 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 20 g (JAI) Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g
	II ś				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Parówka cieleca na ciepło got 2 szt b/s Ketchup 10 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Buraczki gotowane w kostce 60 g Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt 1 szt		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Parówka cieleca na ciepło got 2 szt b/s Ketchup 10 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Buraczki gotowane w kostce 60 g Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt 1 szt		
	Obiad	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i ziel 250 ml (SEL) Filet drobiowy z ananasem i serem zapiekany 100 g (GLU, JAI, MLE) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Pulpet wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAI) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Marchew junior na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Pulpet wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAI) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Marchew junior na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Pulpet wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAI) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Marchew junior na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i ziel 250 ml (SEL) Pulpet wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAI) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Marchew junior na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i ziel 250 ml (SEL) Filet drobiowy z ananasem i serem zapiekany 100 g (GLU, JAI, MLE) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Marchew junior na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i ziel 250 ml (SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAI) Sos jarzynowy b/ml100 ml (GLU, MLE, SEL) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Marchew junior na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Actimel 1szt 1szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g				Wafle ryżowe 30 g Actimel 1szt 1szt (MLE)	Actimel 1szt 1szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g Jabłko 1szt	Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka biała 60 g Powidła śliwkowe 30 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szpinał baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szpinał baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Szpinał baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Rzodkiewka biała 60 g Pomidory koktajlowe 30 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Rzodkiewka biała 60 g Pomidory koktajlowe 30 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pastą z ciecierzycy 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rzodkiewka biała 60 g Kakao gotowane na napoju roślinnym b/c 200 ml (SOJ)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 30 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml
	Pn	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Haga 1szt 1 szt(MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Haga 1szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży 30 g Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1szt	
		Kcal: 2262.65 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz ogółem: 85.12 g; Węglowodany ogółem: 296.16 g; Kw. tł. nasycone: 34.31 g; Sól: 5.23 g; Sód: 1132.00 mg; Błonnik: 21.35 g; W tym cukry: 46.13 g; WW: 29.71 Por; Potas: 2522.62 mg; Wapń: 686.23 mg; Fosfor: 1102.38 mg; Żelazo: 7.74 mg; Magnez: 212.85 mg;	Kcal: 2118.55 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz ogółem: 63.60 g; Węglowodany ogółem: 308.15 g; Kw. tł. nasycone: 32.34 g; Sól: 4.71 g; Sód: 971.82 mg; Błonnik: 13.77 g; W tym cukry: 32.73 g; WW: 31.02 Por; Potas: 1815.09 mg; Wapń: 553.56 mg; Fosfor: 858.06 mg; Żelazo: 5.16 mg; Magnez: 134.10 mg;	Kcal: 1910.13 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz ogółem: 44.09 g; Węglowodany ogółem: 300.64 g; Kw. tł. nasycone: 20.22 g; Sól: 4.63 g; Sód: 941.57 mg; Błonnik: 12.17 g; W tym cukry: 30.53 g; WW: 30.25 Por; Potas: 1680.77 mg; Wapń: 525.91 mg; Fosfor: 824.41 mg; Żelazo: 4.81 mg; Magnez: 125.15 mg;	Kcal: 3085.93 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz ogółem: 131.82 g; Węglowodany ogółem: 368.98 g; Kw. tł. nasycone: 64.80 g; Sól: 9.91 g; Sód: 2292.64 mg; Błonnik: 17.75 g; W tym cukry: 39.57 g; WW: 37.07 Por; Potas: 2354.79 mg; Wapń: 676.68 mg; Fosfor: 1091.97 mg; Żelazo: 8.42 mg; Magnez: 178.67 mg;	Kcal: 1316.85 kcal; Białko ogółem: 67.28 g; Tłuszcz ogółem: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 175.02 g; Kw. tł. nasycone: 18.96 g; Sól: 3.17 g; Sód: 552.53 mg; Błonnik: 14.54 g; W tym cukry: 25.31 g; WW: 17.60 Por; Potas: 2246.77 mg; Wapń: 523.63 mg; Fosfor: 821.22 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 162.53 mg;	Kcal: 3158.15 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz ogółem: 150.32 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; Kw. tł. nasycone: 65.27 g; Sól: 9.71 g; Sód: 2534.23 mg; Błonnik: 32.21 g; W tym cukry: 51.58 g; WW: 34.27 Por; Potas: 3622.05 mg; Wapń: 826.48 mg; Fosfor: 1589.32 mg; Żelazo: 14.32 mg; Magnez: 345.37 mg;	Kcal: 2019.29 kcal; Białko ogółem: 71.97 g; Tłuszcz ogółem: 50.20 g; Węglowodany ogółem: 331.58 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 4.55 g; Sód: 854.13 mg; Błonnik: 23.42 g; W tym cukry: 46.15 g; WW: 33.18 Por; Potas: 2142.99 mg; Wapń: 164.43 mg; Fosfor: 540.91 mg; Żelazo: 5.72 mg; Magnez: 116.51 mg;	Kcal: 527.58 kcal; Białko ogółem: 24.31 g; Tłuszcz ogółem: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 88.69 g; Kw. tł. nasycone: 9.44 g; Sól: 3.15 g; Sód: 363.95 mg; Błonnik: 3.06 g; W tym cukry: 18.25 g; WW: 8.97 Por; Potas: 552.50 mg; Wapń: 337.95 mg; Fosfor: 296.40 mg; Żelazo: 0.91 mg; Magnez: 41.75 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-09-24 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Parówka drobiowa 1 szt b/s na ciepło gotowana 1 szt Ketchup 15 g Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Szpinak babę 20 g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Banan 1 szt Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser b/laktozy 40 g (<i>MLE</i>) Miód 25 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na napoju roślinnym gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka delikatесowa drobiowa 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Pasta z brokuła 20 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml
	II S					Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Baton twarogowy 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Baton twarogowy 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)		
	Obiad	Zupa dyniowa z brązowym makaronem i ziel 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>) Stek wieprzowy smażony z cebulą 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Zraz mielony wp nadziewany marchewką gotowany 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Sos pietruszkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Buraczki duszone 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Zraz mielony wp nadziewany marchewką gotowany 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Sos pietruszkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Buraczki duszone 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Zraz mielony wp nadziewany marchewką gotowany 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Sos pietruszkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Buraczki duszone 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa dyniowa z brązowym makaronem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>) Zraz mielony nadziewany marchewką 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 Mizeria z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Buraczki duszone 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa dyniowa z brązowym makaronem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>) Stek wieprzowy smażony z cebulą 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Buraczki duszone 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa dyniowa z brązowym makaronem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>) Zraz mielony wp nadziewany marchewką gotowany 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki duszone 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Mus owocowy 100 g Podplomyki b/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)							Wafle ryżowe 30 g (<i>GLU, JAJ</i>) Mus owocowy 100 g
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Ogórek kiszony 6 0 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pomidorki koktajlowe 60 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynkówka 20 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pomidorki koktajlowe 60 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pomidorki koktajlowe 60 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidorki koktajlowe 60 g Ogórek kiszony b/s 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidorki koktajlowe 60 g Ogórek kiszony b/s 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidorki koktajlowe 60 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym b/cukru 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Schab pieczony 20 g Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki 30 g Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Herbata owocowa 200 ml
	Pn	Baton twarogowy 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	Banan 1 szt		Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica miodowa 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki 60 g Herbata owocowa 200 ml	Banan 1 szt	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica miodowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2234.25 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz ogółem: 94.67 g; Węglowodany ogółem: 271.87 g; Kw. tł. nasycone: 44.46 g; Sól: 7.24 g; Sód: 2360.18 mg; Blonnik: 19.82 g; W tym cukry: 58.96 g; WW: 27.38 Por; Potas: 2517.61 mg; Wapń: 893.92 mg; Fosfor: 1038.40 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 234.37 mg;	Kcal: 2185.16 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz ogółem: 64.86 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; Kw. tł. nasycone: 32.21 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1421.02 mg; Blonnik: 20.53 g; W tym cukry: 94.34 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3472.96 mg; Wapń: 506.72 mg; Fosfor: 682.71 mg; Żelazo: 7.96 mg; Magnez: 227.09 mg;	Kcal: 1932.41 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz ogółem: 42.40 g; Węglowodany ogółem: 325.11 g; Kw. tł. nasycone: 20.59 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1418.63 mg; Blonnik: 20.27 g; W tym cukry: 94.02 g; WW: 32.83 Por; Potas: 3447.41 mg; Wapń: 499.69 mg; Fosfor: 670.27 mg; Żelazo: 7.76 mg; Magnez: 224.30 mg;	Kcal: 2484.66 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz ogółem: 88.91 g; Węglowodany ogółem: 339.29 g; Kw. tł. nasycone: 46.98 g; Sól: 7.29 g; Sód: 1703.28 mg; Blonnik: 21.06 g; W tym cukry: 79.25 g; WW: 34.13 Por; Potas: 3076.78 mg; Wapń: 677.26 mg; Fosfor: 797.81 mg; Żelazo: 7.71 mg; Magnez: 185.97 mg;	Kcal: 1426.89 kcal; Białko ogółem: 64.51 g; Tłuszcz ogółem: 42.63 g; Węglowodany ogółem: 200.24 g; Kw. tł. nasycone: 21.16 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1223.05 mg; Blonnik: 19.99 g; W tym cukry: 80.97 g; WW: 20.28 Por; Potas: 3397.92 mg; Wapń: 510.27 mg; Fosfor: 788.41 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 275.39 mg;	Kcal: 2343.17 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz ogółem: 105.34 g; Węglowodany ogółem: 269.28 g; Kw. tł. nasycone: 57.60 g; Sól: 9.30 g; Sód: 2308.22 mg; Blonnik: 29.47 g; W tym cukry: 50.24 g; WW: 27.13 Por; Potas: 3699.78 mg; Wapń: 1107.30 mg; Fosfor: 1372.40 mg; Żelazo: 12.02 mg; Magnez: 343.39 mg;	Kcal: 2055.29 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz ogółem: 58.28 g; Węglowodany ogółem: 315.29 g; Kw. tł. nasycone: 19.62 g; Sól: 6.38 g; Sód: 1688.53 mg; Blonnik: 20.70 g; W tym cukry: 84.01 g; WW: 31.82 Por; Potas: 3139.78 mg; Wapń: 494.61 mg; Fosfor: 601.02 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 196.78 mg;	Kcal: 923.20 kcal; Białko ogółem: 35.85 g; Tłuszcz ogółem: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 121.29 g; Kw. tł. nasycone: 18.84 g; Sól: 3.03 g; Sód: 875.65 mg; Blonnik: 4.91 g; W tym cukry: 26.64 g; WW: 12.14 Por; Potas: 703.59 mg; Wapń: 603.74 mg; Fosfor: 528.41 mg; Żelazo: 1.50 mg; Magnez: 67.67 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-09-25 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Ogórek świeży 60 g Krem orzechowy szt - 25g 1 szt(<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 80 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 80 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 80 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/c 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Ogórek świeży b/s 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Ser żółty b/laktozy 80 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g Miód 25 g
	II S				Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z pierśią indyczą 20 g Roszponka 10 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata rumiankowa 200 ml		Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z pierśią indyczą 30 g Roszponka 10 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata rumiankowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa gulaszowa z ziemniakami i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Knedle z truskawkami (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Surówka bankietowa 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa cukiiniowa z makaronem i ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos dyniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa cukiiniowa z makaronem i ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa cukiiniowa z makaronem i ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos dyniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa cukiiniowa z makaronem i ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka bankietowa 150 g Kalafor gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa cukiiniowa z makaronem i ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos dyniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka bankietowa 150 g Kalafor gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa cukiiniowa z makaronem b/ml i ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos dyniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Pączek 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)		Babka 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)				Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml (<i>SOJ</i>) Chrupki kukurydziane 30 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (<i>SOJ, MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (<i>SOJ, MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (<i>SOJ, MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (<i>SOJ, MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 50 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (<i>SOJ, MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (<i>SOJ</i>)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Herbata zielona 200 ml
	Pr	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE</i>)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 30 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Pasta z kalafiora 30 g Sałata masłowa 8 g Herbata zielona 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Banan 1 szt	
		Kcal: 2805.75 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz ogółem: 113.40 g; Węglowodany ogółem: 352.85 g; Kw. tł. nasycone: 56.28 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1230.65 mg; Błonnik: 20.61 g; W tym cukry: 106.48 g; WW: 35.44 Por; Potas: 3096.55 mg; Wapń: 907.84 mg; Fosfor: 1317.71 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 269.82 mg;	Kcal: 2481.11 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz ogółem: 77.77 g; Węglowodany ogółem: 350.57 g; Kw. tł. nasycone: 37.69 g; Sól: 5.37 g; Sód: 935.22 mg; Błonnik: 20.45 g; W tym cukry: 78.16 g; WW: 35.26 Por; Potas: 3570.00 mg; Wapń: 871.25 mg; Fosfor: 1328.92 mg; Żelazo: 8.04 mg; Magnez: 244.25 mg;	Kcal: 2235.61 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz ogółem: 55.96 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; Kw. tł. nasycone: 26.35 g; Sól: 5.36 g; Sód: 931.22 mg; Błonnik: 18.83 g; W tym cukry: 75.89 g; WW: 34.11 Por; Potas: 3412.40 mg; Wapń: 833.15 mg; Fosfor: 1295.82 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 235.15 mg;	Kcal: 2909.76 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz ogółem: 97.25 g; Węglowodany ogółem: 399.27 g; Kw. tł. nasycone: 50.20 g; Sól: 6.83 g; Sód: 1215.94 mg; Błonnik: 26.38 g; W tym cukry: 90.89 g; WW: 40.17 Por; Potas: 3946.60 mg; Wapń: 949.64 mg; Fosfor: 1445.11 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 263.52 mg;	Kcal: 1473.49 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz ogółem: 56.30 g; Węglowodany ogółem: 170.21 g; Kw. tł. nasycone: 21.74 g; Sól: 3.98 g; Sód: 918.40 mg; Błonnik: 19.76 g; W tym cukry: 62.19 g; WW: 17.21 Por; Potas: 3449.27 mg; Wapń: 716.27 mg; Fosfor: 1217.70 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 248.02 mg;	Kcal: 2840.24 kcal; Białko ogółem: 129.88 g; Tłuszcz ogółem: 110.44 g; Węglowodany ogółem: 352.76 g; Kw. tł. nasycone: 54.79 g; Sól: 9.93 g; Sód: 2369.94 mg; Błonnik: 43.59 g; W tym cukry: 79.74 g; WW: 35.56 Por; Potas: 4725.67 mg; Wapń: 1118.79 mg; Fosfor: 1963.29 mg; Żelazo: 15.83 mg; Magnez: 451.57 mg;	Kcal: 2498.22 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz ogółem: 70.76 g; Węglowodany ogółem: 375.42 g; Kw. tł. nasycone: 23.87 g; Sól: 7.17 g; Sód: 1869.60 mg; Błonnik: 31.43 g; W tym cukry: 106.48 g; WW: 37.91 Por; Potas: 3650.79 mg; Wapń: 898.61 mg; Fosfor: 1259.31 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 313.21 mg;	Kcal: 623.44 kcal; Białko ogółem: 23.63 g; Tłuszcz ogółem: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 95.42 g; Kw. tł. nasycone: 13.80 g; Sól: 2.57 g; Sód: 440.99 mg; Błonnik: 2.93 g; W tym cukry: 17.70 g; WW: 9.56 Por; Potas: 489.14 mg; Wapń: 347.69 mg; Fosfor: 315.96 mg; Żelazo: 0.84 mg; Magnez: 41.49 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-09-26 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 80 g (RYB, MLE) Rzodkiewka czerwona 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Salata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Salata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Serek Deliser 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 40 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 40 g (RYB, MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 40 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 80 g (RYB, MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 40 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Salata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na napoju roślinnym gotowana b/c 200 ml (GLU)	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa drobiowa 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Herbata z cukrem 200 ml
	II S				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (MLE) Cykoria 10 g Banan 1/2 szt 100 g Herbata malinowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek świeży 40 g Pomarańcza 1/2szt 100g Herbata malinowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z łaną kluseczką i ziel 250 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB) Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) i ziel 250 ml (MLE, SEL) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane, 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dynia gotowana 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) i ziel 250 ml (MLE, SEL) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane, 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dynia gotowana 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) i ziel 250 ml (MLE, SEL) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane, 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dynia gotowana 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny z dorsza gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa pieczarkowa z łaną kluseczką i ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml i ziel 250 ml (SEL) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane, 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml	
	P	Kisiel owocowy z tartą gruszką podany z kruszonką z biszkoptów 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)							Kisiel owocowy z tartą gruszką podany chrupkami kukurydzianymi mix 200 ml
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Powidła śliwkowe 30 g Herbata ziołowa mięta 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa mięta 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa mięta 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 40 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa mięta 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser mozzarella 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Ogórek kiszony 30 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Papryka świeża 60 g Ogórek kiszony 30 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatna z fileta 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Kiri 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony 30 g Buraczki gotowane w kostce 30 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pn	Baton zbożowy Nesquik 25g 1 szt (GLU, MLE)	Jabłko gotowane 1 szt			Jabłko gotowane 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 30 g (GLU, SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 30 g Rukola 10 g Herbata owocowa z cukrem 200 ml	Jabłko gotowane 1 szt	
		Kcal: 2271.53 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz ogółem: 74.60 g; Węglowodany ogółem: 277.56 g; Kw. tł. nasycone: 36.00 g; Sól: 7.59 g; Sód: 1901.90 mg; Błonnik: 29.19 g; W tym cukry: 62.48 g; WW: 27.96 Por; Potas: 3575.19 mg; Wapń: 472.81 mg; Fosfor: 1228.13 mg; Żelazo: 8.99 mg; Magnez: 271.82 mg;	Kcal: 2186.43 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz ogółem: 64.98 g; Węglowodany ogółem: 302.81 g; Kw. tł. nasycone: 32.21 g; Sól: 4.56 g; Sód: 654.03 mg; Błonnik: 22.95 g; W tym cukry: 66.90 g; WW: 30.49 Por; Potas: 2485.86 mg; Wapń: 433.10 mg; Fosfor: 508.59 mg; Żelazo: 4.87 mg; Magnez: 131.80 mg;	Kcal: 1997.13 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz ogółem: 45.90 g; Węglowodany ogółem: 299.02 g; Kw. tł. nasycone: 21.09 g; Sól: 4.55 g; Sód: 651.94 mg; Błonnik: 22.84 g; W tym cukry: 66.76 g; WW: 30.11 Por; Potas: 2474.06 mg; Wapń: 428.95 mg; Fosfor: 501.59 mg; Żelazo: 4.79 mg; Magnez: 130.65 mg;	Kcal: 2761.44 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz ogółem: 93.66 g; Węglowodany ogółem: 363.74 g; Kw. tł. nasycone: 50.73 g; Sól: 7.24 g; Sód: 904.67 mg; Błonnik: 24.29 g; W tym cukry: 90.42 g; WW: 36.73 Por; Potas: 2832.24 mg; Wapń: 454.52 mg; Fosfor: 528.35 mg; Żelazo: 5.51 mg; Magnez: 168.30 mg;	Kcal: 1435.11 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz ogółem: 45.81 g; Węglowodany ogółem: 164.60 g; Kw. tł. nasycone: 19.51 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1127.24 mg; Błonnik: 26.77 g; W tym cukry: 56.19 g; WW: 16.59 Por; Potas: 3809.99 mg; Wapń: 540.28 mg; Fosfor: 1082.82 mg; Żelazo: 8.64 mg; Magnez: 239.60 mg;	Kcal: 2600.25 kcal; Białko ogółem: 135.33 g; Tłuszcz ogółem: 105.57 g; Węglowodany ogółem: 271.58 g; Kw. tł. nasycone: 56.86 g; Sól: 11.27 g; Sód: 2371.19 mg; Błonnik: 37.08 g; W tym cukry: 62.61 g; WW: 27.45 Por; Potas: 4277.69 mg; Wapń: 796.92 mg; Fosfor: 1535.24 mg; Żelazo: 12.67 mg; Magnez: 363.70 mg;	Kcal: 1823.54 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz ogółem: 54.31 g; Węglowodany ogółem: 272.23 g; Kw. tł. nasycone: 16.67 g; Sól: 4.92 g; Sód: 904.70 mg; Błonnik: 21.46 g; W tym cukry: 56.57 g; WW: 27.45 Por; Potas: 2193.31 mg; Wapń: 496.06 mg; Fosfor: 594.98 mg; Żelazo: 5.38 mg; Magnez: 134.54 mg;	Kcal: 704.84 kcal; Białko ogółem: 30.08 g; Tłuszcz ogółem: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 111.07 g; Kw. tł. nasycone: 13.23 g; Sól: 3.35 g; Sód: 638.39 mg; Błonnik: 3.61 g; W tym cukry: 32.28 g; WW: 11.21 Por; Potas: 787.46 mg; Wapń: 465.19 mg; Fosfor: 394.20 mg; Żelazo: 1.37 mg; Magnez: 70.49 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-09-27 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 20g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Mix sałat 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Mix sałat 20 g Bawarka gotowana na mleku b/ 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka delikatosowa drobiowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek trójką 1 szt (MLE) Pasta z brokuła 30 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II S					Kasza manna gotowana na mleku z kostką kiwi 200 g (GLU, MLE)	Kasza manna gotowana na mleku z kostką kiwi 200 g (GLU, MLE)		
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń ryżyska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 50 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką, ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem 150 g Buraczki gotowane 100 g Kompot czerwonej porzeczki 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń ryżyska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy zabieleny 50 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot czerwonej porzeczki 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń ryżyska na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot czerwonej porzeczki 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń ryżyska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy zabieleny 50 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot czerwonej porzeczki 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń ryżyska na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 100 g Buraczki gotowane 150 g Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką, ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem 150 g Kompot czerwonej porzeczki b/c 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń ryżyska 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 50 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką, ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem 150 g Kompot czerwonej porzeczki b/c 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń ryżyska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy b/ml 50 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot czerwonej porzeczki 200 ml	
	P	Budyń waniliowy polany musem truskawkowym 200 ml (MLE)				Budyń waniliowy polany musem truskawkowym b/c 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy polany musem truskawkowym b/c 200 ml (MLE) Ciastka b/c 30 g (GLU)	Budyń waniliowy polany musem truskawkowym na ml. roślinnym 200 ml (SOJ)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą z majerankiem 100g (GLU, SOJ) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży b/s 60 g Krem czekoladowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietanki z koperkiem 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Sznipak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Sznipak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twaróg z twarogu i śmietanki z koperkiem 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Sznipak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży b/s 60 g Sznipak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietanki z koperkiem 60 g (MLE) Szynka hetmańska 30 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży b/s 60 g Sznipak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą z majerankiem 100 g (GLU, SOJ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 50 g Ogórek świeży b/s 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na napoju gotowana b/c 200 ml (GLU)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Polegownica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 20 g Powidła śliwkowe 30 g Herbata malinowa 200 ml
	Pn	Kefir 150 ml (MLE)				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ryba - filet z dorsza po grecku na parze 100 g (RYB) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 20 g Herbata malinowa z cukrem 200 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ryba - filet z dorsza po grecku na parze 100 g (RYB) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g
		Kcal: 2252.88 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz ogółem: 89.51 g; Węglowodany ogółem: 288.88 g; Kw. tł. nasycone: 39.27 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1440.23 mg; Błonnik: 26.74 g; W tym cukry: 93.90 g; WW: 29.18 Por; Potas: 4272.44 mg; Wapń: 968.02 mg; Fosfor: 1246.13 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 284.19 mg;	Kcal: 2154.25 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz ogółem: 69.55 g; Węglowodany ogółem: 304.15 g; Kw. tł. nasycone: 36.96 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1123.49 mg; Błonnik: 19.94 g; W tym cukry: 82.96 g; WW: 30.82 Por; Potas: 3802.51 mg; Wapń: 929.42 mg; Fosfor: 1127.90 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 236.87 mg;	Kcal: 1975.24 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz ogółem: 51.55 g; Węglowodany ogółem: 300.32 g; Kw. tł. nasycone: 25.43 g; Sól: 4.26 g; Sód: 1107.47 mg; Błonnik: 19.14 g; W tym cukry: 81.80 g; WW: 30.42 Por; Potas: 3732.85 mg; Wapń: 914.00 mg; Fosfor: 1109.88 mg; Żelazo: 8.10 mg; Magnez: 232.29 mg;	Kcal: 2938.55 kcal; Białko ogółem: 135.98 g; Tłuszcz ogółem: 89.27 g; Węglowodany ogółem: 417.33 g; Kw. tł. nasycone: 48.08 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1490.94 mg; Błonnik: 26.04 g; W tym cukry: 100.65 g; WW: 42.10 Por; Potas: 4732.22 mg; Wapń: 1067.32 mg; Fosfor: 1605.01 mg; Żelazo: 10.44 mg; Magnez: 313.32 mg;	Kcal: 1682.33 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz ogółem: 60.65 g; Węglowodany ogółem: 207.21 g; Kw. tł. nasycone: 27.38 g; Sól: 3.54 g; Sód: 874.70 mg; Błonnik: 20.99 g; W tym cukry: 86.42 g; WW: 20.99 Por; Potas: 3909.76 mg; Wapń: 1172.01 mg; Fosfor: 1357.34 mg; Żelazo: 9.17 mg; Magnez: 275.04 mg;	Kcal: 2842.11 kcal; Białko ogółem: 134.21 g; Tłuszcz ogółem: 106.45 g; Węglowodany ogółem: 354.35 g; Kw. tł. nasycone: 49.03 g; Sól: 5.57 g; Sód: 1760.72 mg; Błonnik: 35.77 g; W tym cukry: 65.83 g; WW: 35.71 Por; Potas: 5426.25 mg; Wapń: 1067.09 mg; Fosfor: 1962.17 mg; Żelazo: 15.00 mg; Magnez: 437.31 mg;	Kcal: 2254.62 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz ogółem: 86.18 g; Węglowodany ogółem: 273.80 g; Kw. tł. nasycone: 26.94 g; Sól: 5.86 g; Sód: 859.40 mg; Błonnik: 20.76 g; W tym cukry: 61.17 g; WW: 27.67 Por; Potas: 3057.28 mg; Wapń: 205.92 mg; Fosfor: 599.73 mg; Żelazo: 7.81 mg; Magnez: 172.01 mg;	Kcal: 785.98 kcal; Białko ogółem: 35.00 g; Tłuszcz ogółem: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 92.89 g; Kw. tł. nasycone: 17.29 g; Sól: 3.97 g; Sód: 632.99 mg; Błonnik: 4.26 g; W tym cukry: 33.94 g; WW: 9.32 Por; Potas: 589.02 mg; Wapń: 525.85 mg; Fosfor: 431.95 mg; Żelazo: 0.99 mg; Magnez: 53.20 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
2025-09-28 niedziela DZIEŃ JABŁKA	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Mus jabłkowy 30g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Mus jabłkowy 30g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Mus jabłkowy 30g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Mus jabłkowy 30g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Ogórek kiszony b/s 30g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Ogórek kiszony b/s 30g Mus jabłkowy 30g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka delikatna/drobiowa 40 g Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (MLE) Mus jabłkowy 30g Kakao gotowane na napoju roślinnym b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Cykoria 10 g Krem czekoladowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II ś				Pierogi z jabłkiem polane słodką śmietanką 210/10 g		Pierogi z jabłkiem polane słodką śmietanką 105/5 g		
	Obiad	Rosół z kaszą manną i ziel 250 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski smażony 100 g (GLU, JAJ) Sos czosnkowy 50 g (JAJ, MLE, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Rosół z kaszą manna i ziel 250 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 100g sos) 130 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Rosół z kaszą manną i ziel 250 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 100g sos) 130 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Rosół z kaszą manną i ziel 250 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa) b/sosu 130 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Rosół z kaszą manną i ziel 250 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 100g sos) 130 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot jabłkowy b/c 200 ml	Rosół z kaszą manną i ziel 250 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski smażony 100 g (GLU, JAJ) Sos czosnkowy 50 g (JAJ, MLE, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot jabłkowy b/c 200 ml	Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 100g sos) 130 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	
	P	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (MLE, SOZ)					Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 100 g (MLE, SOZ)	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (MLE, SOZ)	Ryż gotowany na napoju roślinnym z musem jabłkowym 200 g (MLE, SOZ)
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ryba z warzywami w galarecie 100 g (RYB) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Buraczki gotowane/plastery 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ryba z warzywami w galarecie 100g (RYB) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Buraczki gotowane/plastery 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ryba z warzywami w galarecie 100g (RYB) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Buraczki gotowane/plastery 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ryba z warzywami w galarecie 100g (RYB) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Buraczki gotowane/plastery 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ryba z warzywami w galarecie 100g (RYB) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Buraczki gotowane/plastery 60 g Ogórek kiszony b/s 30 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ryba z warzywami w galarecie 100 g (RYB) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Buraczki gotowane/plastery 60 g Ogórek kiszony b/s 30 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Ryba z warzywami w galarecie 100 g (RYB) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Buraczki gotowane/plastery 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Mix sałat 10 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Miód sztukowy 25g 1 szt	
Pn	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka/wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Szynka/wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Ogórek świeży 30 g Herbata z cytryną b/c 250 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt		
		Kcal: 2715.89 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz ogółem: 113.88 g; Węglowodany ogółem: 351.81 g; Kw. tł. nasycone: 42.26 g; Sól: 7.77 g; Sód: 1036.91 mg; Błonnik: 32.13 g; W tym cukry: 81.92 g; WW: 35.36 Por; Potas: 3723.22 mg; Wapń: 470.81 mg; Fosfor: 985.10 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 271.07 mg;	Kcal: 2418.54 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz ogółem: 89.05 g; Węglowodany ogółem: 345.56 g; Kw. tł. nasycone: 38.62 g; Sól: 4.98 g; Sód: 988.99 mg; Błonnik: 29.34 g; W tym cukry: 70.10 g; WW: 34.67 Por; Potas: 3431.45 mg; Wapń: 428.59 mg; Fosfor: 753.29 mg; Żelazo: 6.86 mg; Magnez: 199.55 mg;	Kcal: 2268.94 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz ogółem: 72.55 g; Węglowodany ogółem: 345.42 g; Kw. tł. nasycone: 27.67 g; Sól: 4.97 g; Sód: 987.19 mg; Błonnik: 29.34 g; W tym cukry: 69.98 g; WW: 34.65 Por; Potas: 3426.45 mg; Wapń: 425.39 mg; Fosfor: 750.89 mg; Żelazo: 6.84 mg; Magnez: 199.35 mg;	Kcal: 3029.61 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz ogółem: 110.81 g; Węglowodany ogółem: 428.43 g; Kw. tł. nasycone: 51.41 g; Sól: 6.18 g; Sód: 1186.20 mg; Błonnik: 31.15 g; W tym cukry: 71.03 g; WW: 42.99 Por; Potas: 3527.58 mg; Wapń: 486.15 mg; Fosfor: 914.60 mg; Żelazo: 8.23 mg; Magnez: 223.73 mg;	Kcal: 1599.52 kcal; Białko ogółem: 63.35 g; Tłuszcz ogółem: 64.54 g; Węglowodany ogółem: 219.40 g; Kw. tł. nasycone: 23.85 g; Sól: 3.86 g; Sód: 829.91 mg; Błonnik: 26.86 g; W tym cukry: 62.67 g; WW: 22.04 Por; Potas: 3178.18 mg; Wapń: 442.20 mg; Fosfor: 813.00 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 228.72 mg;	Kcal: 2979.74 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz ogółem: 133.97 g; Węglowodany ogółem: 368.63 g; Kw. tł. nasycone: 52.63 g; Sól: 9.29 g; Sód: 1443.52 mg; Błonnik: 35.92 g; W tym cukry: 55.12 g; WW: 37.08 Por; Potas: 4158.99 mg; Wapń: 531.79 mg; Fosfor: 1335.59 mg; Żelazo: 12.99 mg; Magnez: 373.40 mg;	Kcal: 1898.23 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz ogółem: 76.07 g; Węglowodany ogółem: 262.25 g; Kw. tł. nasycone: 17.63 g; Sól: 4.49 g; Sód: 817.07 mg; Błonnik: 27.66 g; W tym cukry: 77.59 g; WW: 26.32 Por; Potas: 3162.21 mg; Wapń: 178.07 mg; Fosfor: 549.31 mg; Żelazo: 7.15 mg; Magnez: 186.18 mg;	Kcal: 785.86 kcal; Białko ogółem: 27.46 g; Tłuszcz ogółem: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 114.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 2.31 g; Sód: 445.38 mg; Błonnik: 3.69 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 11.47 Por; Potas: 673.58 mg; Wapń: 380.66 mg; Fosfor: 370.20 mg; Żelazo: 1.15 mg; Magnez: 50.40 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-09-29 poniedziałek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Paszтет drobiowy zapiekany 60 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Krem czekoladowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1szt 2 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt -25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1szt 2 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt -25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1szt 2 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt -25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z liściem 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Paszтет drobiowy zapiekany 40 g Szynka z liściem 20 g Serek Tartare 1szt 2 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser b/ laktozy 40 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt -25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka z liściem 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml
	II S				Budyń waniliowy z wiśnią 200 ml (<i>MLE</i>)		Budyń waniliowy z wiśnią b/c 200 ml (<i>MLE</i>)		
	Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Karkówka ze śliwką pieczona 100 g (<i>SOZ</i>) Sos pieczeniowy 50 ml (<i>GLU</i>) Kasza bulgur z ziel 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z marchwi ze śmietaną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp. mielona z warzywami (włoszczyzna) gotowana 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos kremowy z tartą marchewką 50 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza bulgur z ziel 200 g (<i>GLU</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z marchwi ze śmietaną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp. mielona z warzywami (włoszczyzna) gotowana 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Kasza bulgur z ziel 200 g (<i>GLU</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z marchwi ze śmietaną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp. mielona z warzywami (włoszczyzna) gotowana 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos kremowy z tartą marchewką 50 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza bulgur z ziel 200 g (<i>GLU</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z marchwi ze śmietaną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp. mielona z warzywami (włoszczyzna) gotowana 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Kasza bulgur z ziel 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Rolada wp. mielona z warzywami (włoszczyzna) gotowana 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Kasza bulgur z ziel 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa krem z marchwi ze śmietaną b/ml 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada wp. mielona z warzywami (włoszczyzna) gotowana 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos kremowy z tartą marchewką b/ml 50 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza bulgur z ziel 200 g (<i>GLU</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Galaretka z brzoskwinia 200 g	Galaretka z brzoskwinia 200 g					Galaretka z brzoskwinia 200 g Suchary 15 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Galaretka z brzoskwinia 200 g
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Twarożek grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Twarożek grani 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 6 0 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Twarożek grani 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 6 0 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Twarożek grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 6 0 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 20 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Twarożek grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża 40 g Pomidory koktajlowe b/s 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Twarożek grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża 40 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Twarożek grani b/laktozy 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynkówka 20 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Powidła śliwkowe 30 g Cykoria 10 g Krem czekoladowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>)
	Pn	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 60 g (<i>SEL</i>) Serek trójkąt (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Herbata owocowa 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)		Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 60 g (<i>SEL</i>) Serek trójkąt (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Sok owocowo - warzywny 1 szt
		Kcal: 2700.83 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz ogółem: 110.38 g; Węglowodany ogółem: 331.79 g; Kw. tł. nasycone: 50.38 g; Sól: 7.23 g; Sód: 2375.19 mg; Blonnik: 37.99 g; W tym cukry: 75.55 g; WW: 33.23 Por; Potas: 2991.53 mg; Wapń: 598.84 mg; Fosfor: 1238.82 mg; Żelazo: 13.38 mg; Magnez: 306.58 mg;	Kcal: 2319.33 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz ogółem: 87.88 g; Węglowodany ogółem: 304.62 g; Kw. tł. nasycone: 45.79 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1325.61 mg; Blonnik: 20.45 g; W tym cukry: 58.56 g; WW: 30.62 Por; Potas: 3059.79 mg; Wapń: 609.99 mg; Fosfor: 863.24 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 248.08 mg;	Kcal: 2124.23 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz ogółem: 67.82 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; Kw. tł. nasycone: 33.01 g; Sól: 5.50 g; Sód: 1312.36 mg; Blonnik: 20.03 g; W tym cukry: 57.62 g; WW: 30.30 Por; Potas: 3013.09 mg; Wapń: 594.11 mg; Fosfor: 849.14 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 244.90 mg;	Kcal: 2665.86 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz ogółem: 103.60 g; Węglowodany ogółem: 343.31 g; Kw. tł. nasycone: 55.83 g; Sól: 6.57 g; Sód: 1532.90 mg; Blonnik: 22.92 g; W tym cukry: 82.59 g; WW: 34.58 Por; Potas: 3466.09 mg; Wapń: 798.49 mg; Fosfor: 1039.87 mg; Żelazo: 10.55 mg; Magnez: 276.92 mg;	Kcal: 1538.85 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz ogółem: 63.87 g; Węglowodany ogółem: 179.10 g; Kw. tł. nasycone: 27.30 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1485.07 mg; Blonnik: 22.68 g; W tym cukry: 61.52 g; WW: 18.12 Por; Potas: 3326.72 mg; Wapń: 663.37 mg; Fosfor: 972.84 mg; Żelazo: 11.78 mg; Magnez: 312.94 mg;	Kcal: 2636.46 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz ogółem: 117.53 g; Węglowodany ogółem: 295.28 g; Kw. tł. nasycone: 54.35 g; Sól: 8.31 g; Sód: 2340.98 mg; Blonnik: 37.27 g; W tym cukry: 70.12 g; WW: 29.87 Por; Potas: 4562.02 mg; Wapń: 710.35 mg; Fosfor: 1437.48 mg; Żelazo: 19.99 mg; Magnez: 454.71 mg;	Kcal: 1779.75 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz ogółem: 65.32 g; Węglowodany ogółem: 230.65 g; Kw. tł. nasycone: 22.06 g; Sól: 5.78 g; Sód: 1439.99 mg; Blonnik: 17.43 g; W tym cukry: 42.36 g; WW: 23.33 Por; Potas: 2753.65 mg; Wapń: 665.25 mg; Fosfor: 822.77 mg; Żelazo: 9.57 mg; Magnez: 228.53 mg;	Kcal: 682.92 kcal; Białko ogółem: 27.55 g; Tłuszcz ogółem: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 111.60 g; Kw. tł. nasycone: 9.65 g; Sól: 2.36 g; Sód: 370.96 mg; Blonnik: 3.79 g; W tym cukry: 26.29 g; WW: 11.20 Por; Potas: 564.82 mg; Wapń: 358.04 mg; Fosfor: 339.36 mg; Żelazo: 0.76 mg; Magnez: 43.30 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
Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z maselkiem i zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Papryka świeża 60 g Miód 25 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, MLE, SEL) Pasta z jajka z maselkiem i zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Rukola 20 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z jajka z maselkiem i zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Rukola 20 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z jajka z maselkiem i zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Rukola 20 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z maselkiem i zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Rukola 20 g Papryka świeża 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Rukola 20 g Papryka świeża 60 g Kakao gotowane na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab pieczony - wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Rukola 20 g Miód 25 g Napój roślinny na ciepło 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Fromage 20g (MLE) Ogórek świeży 20 g Buraczki gotowane plastery 30 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata zielona 200 ml
	II ś				Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Serek Fromage 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Banan 1/2 szt 100 g Herbata rumiankowa 200 ml		Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szczypiorek 2 g Serek Fromage 50g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Banan 1/2 szt 100 g Herbata rumiankowa b/c 200 ml	
Obiad	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i fasolką szparagową, zabieleną, z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Lasagne mięsna zapiekana w sosie pomidorowym z serem żółtym 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 100 g (GLU, SEL) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 100 g (GLU, SEL) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 100 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 100 g (GLU, SEL) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą z zieleniną b/ml 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Kasza manna na mleku na gęsto z truskawkami 200 g (GLU, MLE)						Kasza manna na mleku roślinnym z truskawkami 150 ml (GLU)
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Sałata masłowa 16 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Sałata masłowa 16 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 16 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 16 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 16 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ser b/ laktozy 30g (MLE) Sałata masłowa 16 g Dżem 25 g Herbata z cukrem i cytryną 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20g (MLE) Miód 25 g Rukola 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	Pn	Mus owocowy 100g			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 30 g Ser Kiri 1szt (MLE) Rukola 10 g Mus owocowy 100g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mus owocowy 100g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 30 g Ser Kiri 1szt (MLE) Rukola 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mus owocowy 100g

2025-09-30 wtorek	Kcal: 2660.49 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz ogółem: 91.12 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; Kw. tł. nasycone: 41.08 g; Sól: 6.12 g; Sód: 1923.62 mg; Błonnik: 23.92 g; W tym cukry: 89.80 g; WW: 36.01 Por; Potas: 3592.59 mg; Wapń: 1101.28 mg; Fosfor: 1352.47 mg; Żelazo: 9.43 mg; Magnez: 308.96 mg;	Kcal: 2391.52 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz ogółem: 69.31 g; Węglowodany ogółem: 348.77 g; Kw. tł. nasycone: 36.26 g; Sól: 3.56 g; Sód: 1009.05 mg; Błonnik: 17.06 g; W tym cukry: 76.86 g; WW: 35.02 Por; Potas: 2803.07 mg; Wapń: 832.49 mg; Fosfor: 1069.14 mg; Żelazo: 5.88 mg; Magnez: 188.80 mg;	Kcal: 2331.60 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz ogółem: 56.37 g; Węglowodany ogółem: 349.73 g; Kw. tł. nasycone: 27.27 g; Sól: 3.57 g; Sód: 1032.05 mg; Błonnik: 16.28 g; W tym cukry: 75.59 g; WW: 35.11 Por; Potas: 2962.15 mg; Wapń: 824.73 mg; Fosfor: 1158.75 mg; Żelazo: 6.44 mg; Magnez: 197.11 mg;	Kcal: 3178.71 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz ogółem: 118.82 g; Węglowodany ogółem: 412.81 g; Kw. tł. nasycone: 67.92 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1573.97 mg; Błonnik: 21.24 g; W tym cukry: 106.90 g; WW: 41.40 Por; Potas: 3367.34 mg; Wapń: 889.07 mg; Fosfor: 1186.77 mg; Żelazo: 6.72 mg; Magnez: 232.40 mg;	Kcal: 1887.28 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz ogółem: 63.53 g; Węglowodany ogółem: 235.58 g; Kw. tł. nasycone: 27.66 g; Sól: 4.68 g; Sód: 1409.95 mg; Błonnik: 18.95 g; W tym cukry: 53.52 g; WW: 23.74 Por; Potas: 3162.76 mg; Wapń: 890.99 mg; Fosfor: 1280.24 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 271.84 mg;	Kcal: 3286.65 kcal; Białko ogółem: 126.08 g; Tłuszcz ogółem: 150.46 g; Węglowodany ogółem: 373.41 g; Kw. tł. nasycone: 70.88 g; Sól: 8.38 g; Sód: 2424.81 mg; Błonnik: 34.98 g; W tym cukry: 91.54 g; WW: 37.62 Por; Potas: 4516.59 mg; Wapń: 1005.19 mg; Fosfor: 1704.44 mg; Żelazo: 13.84 mg; Magnez: 451.42 mg;	Kcal: 2195.73 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz ogółem: 63.03 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; Kw. tł. nasycone: 19.01 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1066.83 mg; Błonnik: 18.03 g; W tym cukry: 58.76 g; WW: 32.30 Por; Potas: 2773.45 mg; Wapń: 377.00 mg; Fosfor: 761.46 mg; Żelazo: 6.88 mg; Magnez: 164.55 mg;	Kcal: 561.83 kcal; Białko ogółem: 26.72 g; Tłuszcz ogółem: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 80.20 g; Kw. tł. nasycone: 9.19 g; Sól: 2.30 g; Sód: 470.87 mg; Błonnik: 3.36 g; W tym cukry: 27.98 g; WW: 8.06 Por; Potas: 303.36 mg; Wapń: 379.59 mg; Fosfor: 367.77 mg; Żelazo: 1.25 mg; Magnez: 48.84 mg;
-------------------	--	--	---	---	---	--	---	---

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-10-01 Środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek wiejski 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Powidła śliwkowe szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek wiejski 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek wiejski 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek wiejski 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek trójkąt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek wiejski 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Pomidor b/skóry 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek wiejski 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek trójkąt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Dżem diabetyczny 1 szt Herbata malinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Twarożek wiejski 1 szt b/laktozy Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Szinak baby 10 g Miód 25 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ)
	II S				Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Haga 1 szt (MLE) Roszpinka 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata zielona 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 30 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Haga 1 szt (MLE) Roszpinka 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata zielona b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zawijaniec firmowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g (JAJ, GOR) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g Sos śmietanowy 100 ml (MLE, GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g Sos śmietanowy 100 ml (MLE, GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Krakersy 40 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Sok pomidorowy łagodny 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Sok pomidorowy łagodny 1 szt			Sok pomidorowy łagodny 1 szt	Krakersy 40 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Sok pomidorowy łagodny 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Sok pomidorowy łagodny 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wędzona z kija 40 g (GLU, SOJ) Sałatka z makaronem i cukinią 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Papryka świeża 60 g Miód 25 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Sałatka z makaronem i cukinią 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Szinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Sałatka z makaronem i cukinią 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Szinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Sałatka z makaronem i cukinią 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Sałatka z makaronem i cukinią 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Serek Deliser 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Mleko gotowane b / c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wędzona z kija 40 g (GLU, SOJ) Sałatka z makaronem i cukinią 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Serek Deliser 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Sałatka z makaronem i cukinią b/ml 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Papryka świeża 60 g Miód 25 g Kakao gotowane napoju roślinnym 200 ml (SOJ, MLE)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Sałata masłowa 8 g Powidła śliwkowe 30 g Herbata rumiankowa 200 ml
	Pn	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella z oliwą i pestkami dyni 30 g (MLE) Szynka zielonogórska 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella z oliwą i pestkami dyni 30 g (MLE) Szynka zielonogórska 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (MLE)	
		Kcal: 2432.02 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz ogółem: 105.72 g; Węglowodany ogółem: 282.12 g; Kw. tł. nasycone: 37.03 g; Sól: 8.29 g; Sód: 1401.98 mg; Blonnik: 21.69 g; W tym cukry: 55.06 g; WW: 28.39 Por; Potas: 3065.06 mg; Wapń: 646.59 mg; Fosfor: 966.67 mg; Żelazo: 7.04 mg; Magnez: 216.07 mg;	Kcal: 1999.27 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz ogółem: 65.27 g; Węglowodany ogółem: 279.84 g; Kw. tł. nasycone: 30.83 g; Sól: 6.48 g; Sód: 1250.17 mg; Blonnik: 19.68 g; W tym cukry: 33.35 g; WW: 28.23 Por; Potas: 2749.33 mg; Wapń: 423.93 mg; Fosfor: 849.02 mg; Żelazo: 5.48 mg; Magnez: 179.30 mg;	Kcal: 1769.94 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz ogółem: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 272.34 g; Kw. tł. nasycone: 19.52 g; Sól: 6.38 g; Sód: 1248.06 mg; Blonnik: 19.43 g; W tym cukry: 33.17 g; WW: 27.48 Por; Potas: 2726.77 mg; Wapń: 418.16 mg; Fosfor: 836.90 mg; Żelazo: 5.30 mg; Magnez: 176.77 mg;	Kcal: 2478.67 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz ogółem: 90.91 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; Kw. tł. nasycone: 48.08 g; Sól: 8.24 g; Sód: 1536.45 mg; Blonnik: 22.32 g; W tym cukry: 42.82 g; WW: 32.90 Por; Potas: 2855.49 mg; Wapń: 439.41 mg; Fosfor: 861.50 mg; Żelazo: 5.85 mg; Magnez: 184.86 mg;	Kcal: 1406.54 kcal; Białko ogółem: 75.07 g; Tłuszcz ogółem: 62.33 g; Węglowodany ogółem: 145.30 g; Kw. tł. nasycone: 28.39 g; Sól: 7.08 g; Sód: 1866.53 mg; Blonnik: 19.34 g; W tym cukry: 31.13 g; WW: 14.75 Por; Potas: 2765.50 mg; Wapń: 479.24 mg; Fosfor: 932.74 mg; Żelazo: 6.82 mg; Magnez: 243.49 mg;	Kcal: 2616.39 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz ogółem: 115.44 g; Węglowodany ogółem: 298.49 g; Kw. tł. nasycone: 57.85 g; Sól: 11.97 g; Sód: 2586.48 mg; Blonnik: 33.30 g; W tym cukry: 34.23 g; WW: 30.19 Por; Potas: 3842.36 mg; Wapń: 549.47 mg; Fosfor: 1327.02 mg; Żelazo: 11.90 mg; Magnez: 387.03 mg;	Kcal: 2073.16 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz ogółem: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 293.40 g; Kw. tł. nasycone: 15.99 g; Sól: 8.33 g; Sód: 2098.62 mg; Blonnik: 21.63 g; W tym cukry: 33.02 g; WW: 29.63 Por; Potas: 2497.33 mg; Wapń: 235.22 mg; Fosfor: 604.47 mg; Żelazo: 6.51 mg; Magnez: 197.37 mg;	Kcal: 736.94 kcal; Białko ogółem: 27.75 g; Tłuszcz ogółem: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 129.42 g; Kw. tł. nasycone: 14.43 g; Sól: 3.21 g; Sód: 367.37 mg; Blonnik: 4.46 g; W tym cukry: 25.82 g; WW: 12.97 Por; Potas: 561.90 mg; Wapń: 353.73 mg; Fosfor: 299.28 mg; Żelazo: 1.29 mg; Magnez: 47.04 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		
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Serek Tartare 1szt 2szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Serek Tartare 1szt 2szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Serek Tartare 1szt 2szt (MLE) Actimel 1szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1szt Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Serek Tartare 1 szt 1szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Herbata zielona 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 20 g Dżem szt -25g 1 szt Krem czekoladowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Herbata zielona 200 ml		
	II ś					Koktajl bananowo -szpinakowy na jogurcie naturalnym 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 20 g		Koktajl bananowo -szpinakowy na jogurcie naturalnym 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 20 g			
	Obiad	Pejzanka z fasolka szparagową kapustą, ziel i ziemniakami, zabilana Fasolka po bretońsku z kielbasą 130 g (GLU, SEL, MLE) Ziemniaki z zieleniną 200 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Kompot owocowy 250 ml	Zupa truskawkowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAI) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos majerankowy 50 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z zieleniną 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluską 250 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluską 250 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos majerankowy 50 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z zieleniną 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pejzanka z fasolka szparagową kapustą, ziel i ziemniakami, zabilana Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Pejzanka z fasolka szparagową kapustą, ziel i ziemniakami, zabilana Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos majerankowy 50 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z zieleniną 200 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluską 250 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Kompot owocowy 250 ml			
	P	Sok warzywny 200 ml Paluszki 30g (GLU, JAI, RYB, MLE)	Sok warzywny 200 ml Biszkopty 20 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)				Sok warzywny 200 ml	Sok warzywny 200 ml Paluszki 30g (GLU, JAI, RYB, MLE) Kiwi 40 g	Sok warzywny 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser Framage 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Ser Framage 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 40 g Szinak Baby 10 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser Framage 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 40 g Szinak Baby 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser Framage 40 g (MLE) Szinak Baby 10 g Pomidory koktajlowe 40 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym 200 ml (MLE)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka złocista 20g (SOJ, MLE, SEL) Serek Kiri 1 szt (MLE) Szinak Baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml		
	Pn	Kisiel owocowy 200 ml				Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Herbata malinowa 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml		
		Kcal: 2401.28 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz ogółem: 106.63 g; Węglowodany ogółem: 288.96 g; Kw. tł. nasycone: 49.92 g; Sól: 10.04 g; Sód: 1946.98 mg; Błonnik: 26.68 g; W tym cukry: 81.03 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3638.67 mg; Wapń: 984.68 mg; Fosfor: 1186.23 mg; Żelazo: 9.06 mg; Magnez: 273.81 mg;	Kcal: 2227.69 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz ogółem: 90.18 g; Węglowodany ogółem: 266.51 g; Kw. tł. nasycone: 51.33 g; Sól: 7.57 g; Sód: 1254.22 mg; Błonnik: 14.13 g; W tym cukry: 67.38 g; WW: 26.67 Por; Potas: 2579.92 mg; Wapń: 416.19 mg; Fosfor: 834.87 mg; Żelazo: 4.18 mg; Magnez: 167.80 mg;	Kcal: 2094.66 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz ogółem: 79.65 g; Węglowodany ogółem: 256.76 g; Kw. tł. nasycone: 40.89 g; Sól: 7.63 g; Sód: 1281.44 mg; Błonnik: 15.04 g; W tym cukry: 66.87 g; WW: 25.73 Por; Potas: 3217.38 mg; Wapń: 457.47 mg; Fosfor: 919.84 mg; Żelazo: 4.87 mg; Magnez: 199.83 mg;	Kcal: 2571.72 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz ogółem: 107.83 g; Węglowodany ogółem: 299.22 g; Kw. tł. nasycone: 63.39 g; Sól: 8.75 g; Sód: 1423.82 mg; Błonnik: 16.25 g; W tym cukry: 79.09 g; WW: 30.00 Por; Potas: 2931.96 mg; Wapń: 439.74 mg; Fosfor: 850.24 mg; Żelazo: 5.08 mg; Magnez: 211.38 mg;	Kcal: 1470.60 kcal; Białko ogółem: 67.00 g; Tłuszcz ogółem: 75.36 g; Węglowodany ogółem: 140.51 g; Kw. tł. nasycone: 35.04 g; Sól: 5.68 g; Sód: 992.06 mg; Błonnik: 18.85 g; W tym cukry: 50.31 g; WW: 14.04 Por; Potas: 3353.55 mg; Wapń: 536.72 mg; Fosfor: 1027.26 mg; Żelazo: 7.00 mg; Magnez: 246.87 mg;	Kcal: 2706.20 kcal; Białko ogółem: 115.75 g; Tłuszcz ogółem: 130.97 g; Węglowodany ogółem: 285.52 g; Kw. tł. nasycone: 64.53 g; Sól: 11.25 g; Sód: 2171.59 mg; Błonnik: 32.12 g; W tym cukry: 62.71 g; WW: 28.77 Por; Potas: 4701.59 mg; Wapń: 1150.07 mg; Fosfor: 1726.01 mg; Żelazo: 11.55 mg; Magnez: 412.73 mg;	Kcal: 2004.47 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz ogółem: 69.08 g; Węglowodany ogółem: 268.64 g; Kw. tł. nasycone: 21.68 g; Sól: 7.05 g; Sód: 1173.13 mg; Błonnik: 15.32 g; W tym cukry: 60.52 g; WW: 27.00 Por; Potas: 2737.94 mg; Wapń: 447.47 mg; Fosfor: 849.57 mg; Żelazo: 5.04 mg; Magnez: 189.13 mg;	Kcal: 883.79 kcal; Białko ogółem: 48.93 g; Tłuszcz ogółem: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 102.38 g; Kw. tł. nasycone: 22.79 g; Sól: 2.91 g; Sód: 364.00 mg; Błonnik: 3.06 g; W tym cukry: 25.38 g; WW: 10.31 Por; Potas: 534.34 mg; Wapń: 343.14 mg; Fosfor: 291.94 mg; Żelazo: 0.86 mg; Magnez: 44.42 mg;		

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna		WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu		WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa		WSD Ubogoenergetyczna		WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.		WSD Bezmleczna/bezlaktózowa		WSD Dodatek dla diet	
2025-10-03 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z makaronem 200 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek trójkąt mix 2 szt (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Ogórek świeży b/s 60 g Krem czekoladowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z makaronem 200 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Sałata masłowa 20 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z makaronem 200 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Sałata masłowa 20 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z makaronem 200 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Sałata masłowa 20 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Bułka grahamka 1/2 szt 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży b/s 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml		Bułka grahamka 1/2 szt 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 40 g (<i>SOJ</i>) Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży b/s 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Bułka grahamka 1/2 szt 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata masłowa 20 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Miód sztokowy 25g 1 szt Serek Kiri 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g		
	II ś				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 30 g Jabłko 1 szt Herbata z cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 50 g Jabłko 1 szt Herbata b/c 200 ml								
	Obiad	Zupa meksykańska z zieleciną 250 ml (<i>SEL</i>) Ryba w cieście naleśnikowym (dorsz) 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z pora, marchwi i kukurydzy w sosie jogurtowo - majonezowym ze szczypiorkiem 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa selerowa z ryżem przecierana z zieleciną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Rolada z ryby (dorsz) gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Szinak baby z pomidorkami i oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa selerowa z ryżem przecierana z zieleciną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Rolada z ryby (dorsz) gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Szinak baby z pomidorkami i oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa selerowa z ryżem przecierana z zieleciną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Rolada z ryby (dorsz) gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Szinak baby z pomidorkami i oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa meksykańska z zieleciną 250 ml (<i>SEL</i>) Rolada z ryby (dorsz) gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z pora, marchwi i kukurydzy w sosie jogurtowo - majonezowym ze szczypiorkiem 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szinak baby z pomidorkami i oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa meksykańska z zieleciną 250 ml (<i>SEL</i>) Rolada z ryby (dorsz) gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z pora, marchwi i kukurydzy w sosie jogurtowo - majonezowym ze szczypiorkiem 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szinak baby z pomidorkami i oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa meksykańska z zieleciną 250 ml (<i>SEL</i>) Rolada z ryby (dorsz) gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Szinak baby z pomidorkami i oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml							
	P	Gruszka gotowana w sosie waniliowym 200 g					Gruszka gotowana w sosie waniliowym b/c 200 g					Gruszka gotowana w sosie waniliowym na ml roślinnym 200 g			
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Paprykarz z dorsza 50 g (<i>RYB</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony plasterki 60 g Miód sztokowy 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 hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Paprykarz z dorsza 50 g (<i>RYB</i>) Mix sałat 10 g Miód sztokowy 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 hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Paprykarz z dorsza 50 g (<i>RYB</i>) Mix sałat 10 g Miód sztokowy 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 hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Paprykarz z dorsza 100 g (<i>RYB</i>) Mix sałat 10 g Miód sztokowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Paprykarz z dorsza 50g (<i>RYB</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plasterki 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Paprykarz z dorsza 50 g (<i>RYB</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Ogórek kiszony plasterki 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Paprykarz z dorsza 100 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony plasterki 60 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Połudwica sopocka - wiewprzowa 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Dżem 25 g Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml							
Pn	Serek wiejski 1 szt 1szt (<i>MLE</i>)				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek wiejski 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata owocowa 200 ml	Serek wiejski 1szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek wiejski 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Serek wiejski b/laktozy 100 g (<i>MLE</i>)							
Kcal: 2779.19 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz ogółem: 113.97 g; Węglowodany ogółem: 338.78 g; Kw. tł. nasycone: 46.82 g; Sól: 9.60 g; Sód: 2267.63 mg; Błonnik: 35.77 g; W tym cukry: 86.42 g; WW: 34.06 Por; Potas: 4299.23 mg; Wapń: 700.31 mg; Fosfor: 1458.10 mg; Żelazo: 10.84 mg; Magnez: 366.58 mg;		Kcal: 2391.91 kcal; Białko ogółem: 121.82 g; Tłuszcz ogółem: 74.62 g; Węglowodany ogółem: 325.37 g; Kw. tł. nasycone: 37.44 g; Sól: 6.17 g; Sód: 1475.11 mg; Błonnik: 25.85 g; W tym cukry: 60.11 g; WW: 32.58 Por; Potas: 3765.09 mg; Wapń: 776.40 mg; Fosfor: 1316.91 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 302.49 mg;	Kcal: 2212.90 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz ogółem: 56.62 g; Węglowodany ogółem: 321.54 g; Kw. tł. nasycone: 25.91 g; Sól: 6.13 g; Sód: 1459.09 mg; Błonnik: 25.05 g; W tym cukry: 58.94 g; WW: 32.19 Por; Potas: 3695.43 mg; Wapń: 760.97 mg; Fosfor: 1298.88 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 297.91 mg;	Kcal: 3006.17 kcal; Białko ogółem: 152.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.06 g; Węglowodany ogółem: 397.50 g; Kw. tł. nasycone: 55.97 g; Sól: 8.65 g; Sód: 1394.83 mg; Błonnik: 31.27 g; W tym cukry: 85.60 g; WW: 39.79 Por; Potas: 4000.15 mg; Wapń: 624.44 mg; Fosfor: 1190.83 mg; Żelazo: 10.78 mg; Magnez: 297.25 mg;	Kcal: 1861.38 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz ogółem: 58.98 g; Węglowodany ogółem: 237.32 g; Kw. tł. nasycone: 25.17 g; Sól: 7.46 g; Sód: 2097.10 mg; Błonnik: 38.10 g; W tym cukry: 68.02 g; WW: 23.85 Por; Potas: 4321.52 mg; Wapń: 664.12 mg; Fosfor: 1546.38 mg; Żelazo: 11.98 mg; Magnez: 369.08 mg;	Kcal: 3072.83 kcal; Białko ogółem: 158.21 g; Tłuszcz ogółem: 116.16 g; Węglowodany ogółem: 369.21 g; Kw. tł. nasycone: 63.35 g; Sól: 11.98 g; Sód: 2618.97 mg; Błonnik: 51.19 g; W tym cukry: 90.53 g; WW: 37.11 Por; Potas: 5503.75 mg; Wapń: 965.91 mg; Fosfor: 1880.41 mg; Żelazo: 16.27 mg; Magnez: 479.44 mg;	Kcal: 2157.34 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz ogółem: 55.96 g; Węglowodany ogółem: 327.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.92 g; Sól: 7.18 g; Sód: 1726.57 mg; Błonnik: 33.14 g; W tym cukry: 71.65 g; WW: 32.88 Por; Potas: 4152.98 mg; Wapń: 336.36 mg; Fosfor: 1002.03 mg; Żelazo: 12.66 mg; Magnez: 390.21 mg;	Kcal: 822.63 kcal; Białko ogółem: 48.52 g; Tłuszcz ogółem: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 85.05 g; Kw. tł. nasycone: 19.98 g; Sól: 3.21 g; Sód: 370.54 mg; Błonnik: 3.39 g; W tym cukry: 33.47 g; WW: 8.55 Por; Potas: 544.68 mg; Wapń: 345.94 mg; Fosfor: 292.92 mg; Żelazo: 0.96 mg; Magnez: 42.99 mg;							

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
2025-10-04 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szczypior świeży 3 g Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pasta warzywna 60 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pasta warzywna 60 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pasta warzywna 60 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Pasta warzywna 60 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szczypior świeży 3 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Pasta warzywna 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Szczypior świeży 3 g Marchew w słupkach 60 g Pasta warzywna 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Szczypior świeży 3 g Pasta warzywna 60 g Miód 25 g Herbata truskawkowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa duszona 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Dżem 25 g Herbata truskawkowa 200 ml
	II ś				Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 20g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Banan 1 szt		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 20g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa neapolitańska z serem, ziel i z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz cygański (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa neapolitańska z ziel i z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Klopsiki drobiowo-wieprzowe(GLU, JAJ, SOJ, MLE) 100 g Sos lekki 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa neapolitańska z ziel i z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Klopsiki drobiowo-wieprzowe(GLU, JAJ, SOJ, MLE) 100 g Sos lekki 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa neapolitańska z ziel i z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Klopsiki drobiowo-wieprzowe(GLU, JAJ, SOJ, MLE) 100 g Sos lekki 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa neapolitańska z ziel i z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Klopsiki drobiowo-wieprzowe(GLU, JAJ, SOJ, MLE) 100 g Ziemniaki z pietruszką 100 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa neapolitańska z ziel i z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Klopsiki drobiowo-wieprzowe(GLU, JAJ, SOJ, MLE) 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa neapolitańska z ziel i z makaronem b / m l 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz cygański b/ml (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Suchary 15 g (GLU, SOJ, MLE)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Suchary 15 g (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt owocowy 100g b/laktozy 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Leczo mięsno - jarzynowe 150 g (GLU) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (JAJ) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Sałatka jarzynowa - diety 50 g (JAJ) Ogórek kiszony b/s 60 g Roszponka 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Leczo mięsno - jarzynowe 150 g (GLU) Serek Haga 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Roszponka 20 g Dżem diabetyczny 1 szt Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka miczałowej 40 g (GLU) Leczo mięsno - jarzynowe 150 g (GLU) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka zielonogórska 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ)
	Pn	Banan 1 szt			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Sałata masłowa 10 g Herbata malinowa 200 ml	Banan 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2648.67 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz ogółem: 115.08 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; Kw. tł. nasycone: 45.55 g; Sól: 7.21 g; Sód: 1615.93 mg; Błonnik: 33.93 g; W tym cukry: 79.60 g; WW: 32.17 Por; Potas: 4160.21 mg; Wapń: 358.40 mg; Fosfor: 888.17 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 321.42 mg;	Kcal: 2380.44 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz ogółem: 87.34 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; Kw. tł. nasycone: 32.67 g; Sól: 5.39 g; Sód: 904.99 mg; Błonnik: 24.40 g; W tym cukry: 68.27 g; WW: 33.66 Por; Potas: 3698.75 mg; Wapń: 260.66 mg; Fosfor: 588.55 mg; Żelazo: 8.23 mg; Magnez: 228.56 mg;	Kcal: 2106.63 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz ogółem: 60.03 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; Kw. tł. nasycone: 21.38 g; Sól: 5.47 g; Sód: 939.97 mg; Błonnik: 30.90 g; W tym cukry: 76.48 g; WW: 32.29 Por; Potas: 4088.54 mg; Wapń: 307.17 mg; Fosfor: 764.78 mg; Żelazo: 10.63 mg; Magnez: 285.37 mg;	Kcal: 3010.64 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz ogółem: 120.77 g; Węglowodany ogółem: 379.53 g; Kw. tł. nasycone: 58.40 g; Sól: 7.36 g; Sód: 1280.06 mg; Błonnik: 34.35 g; W tym cukry: 88.08 g; WW: 38.34 Por; Potas: 4336.16 mg; Wapń: 353.02 mg; Fosfor: 887.70 mg; Żelazo: 11.76 mg; Magnez: 313.20 mg;	Kcal: 1686.31 kcal; Białko ogółem: 64.68 g; Tłuszcz ogółem: 75.32 g; Węglowodany ogółem: 195.29 g; Kw. tł. nasycone: 31.35 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1171.47 mg; Błonnik: 22.61 g; W tym cukry: 59.42 g; WW: 19.72 Por; Potas: 3149.24 mg; Wapń: 298.94 mg; Fosfor: 669.30 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 262.53 mg;	Kcal: 3040.18 kcal; Białko ogółem: 118.23 g; Tłuszcz ogółem: 145.38 g; Węglowodany ogółem: 333.49 g; Kw. tł. nasycone: 62.83 g; Sól: 8.68 g; Sód: 1867.84 mg; Błonnik: 40.12 g; W tym cukry: 69.97 g; WW: 33.74 Por; Potas: 4817.17 mg; Wapń: 393.68 mg; Fosfor: 1155.10 mg; Żelazo: 14.77 mg; Magnez: 423.55 mg;	Kcal: 2360.59 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz ogółem: 92.82 g; Węglowodany ogółem: 306.83 g; Kw. tł. nasycone: 19.08 g; Sól: 6.85 g; Sód: 1431.81 mg; Błonnik: 31.84 g; W tym cukry: 68.76 g; WW: 31.11 Por; Potas: 4158.29 mg; Wapń: 272.95 mg; Fosfor: 786.43 mg; Żelazo: 11.20 mg; Magnez: 310.20 mg;	Kcal: 744.51 kcal; Białko ogółem: 34.19 g; Tłuszcz ogółem: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 111.07 g; Kw. tł. nasycone: 14.98 g; Sól: 2.76 g; Sód: 562.95 mg; Błonnik: 3.31 g; W tym cukry: 33.20 g; WW: 11.12 Por; Potas: 679.83 mg; Wapń: 508.73 mg; Fosfor: 454.78 mg; Żelazo: 1.39 mg; Magnez: 55.30 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-10-05 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa z cielęciną 60 g Ketchup 30 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałata lodowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałata lodowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek Kiri 1 szt (MLE) Sałata lodowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 20 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Parówka drobiowa z cielęciną 2 szt Ketchup 30 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata lodowa 20 g Ogórek świeży b/s 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałata lodowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa z cukrem 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pasta z brokuła 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml
	II S			Pieczewo chrupkie 20 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pasta z brokuła 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)			Pieczewo chrupkie 20 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta z brokuła 20 g Szynka zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ser żółty 20 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)		
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (SEL) Kotlet słoneczny 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa z bułeczką 150 g (GLU, MLE) Marchewka gotowana na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos biały 100 ml (GLU, MLE) Marchewka gotowana na parze 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Marchewka gotowana na parze 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos biały 100 ml (GLU, MLE) Marchewka gotowana na parze 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Marchewka gotowana na parze 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 100 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos biały 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa z bułeczką 150 g (GLU, MLE) Marchewka gotowana na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (SEL) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos biały 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Pudding jaglany z brzoskwinia 200g (MLE)				Pudding jaglany z brzoskwinia 200g (MLE)	Pudding jaglany z brzoskwinia 200g (MLE)	Pudding jaglany z brzoskwinia na napoju roślinnym 200g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Szpinak baby 10 g Miód 25 g Herbata truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Szpinak baby 10 g Miód 25 g Herbata truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Szpinak baby 10 g Miód 25 g Herbata truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Szpinak baby 10 g Miód 25 g Herbata truskawkowa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony b/s 60 g Szpinak baby 10 g Herbata truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony b/s 60 g Szpinak baby 10 g Herbata truskawkowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Pasta z brokuła 80 g Pomidory koktajlowe 50 g Miód 25 g Herbata truskawkowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn	Sok owocowy 200ml 1 szt			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Pomidor z serem mozzarella i oliwą 100 / 50/1 g (MLE) Cykoria 10 g Herbata melisa 200 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Pomidor z serem mozzarella i oliwą 100 / 50/1 g (MLE) Cykoria 10 g Herbata melisa b/c 200 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt	
		Kcal: 3184.10 kcal; Białko ogółem: 135.07 g; Tłuszcz ogółem: 145.85 g; Węglowodany ogółem: 338.00 g; Kw. tł. nasycone: 66.87 g; Sól: 9.96 g; Sód: 3302.58 mg; Błonnik: 28.66 g; W tym cukry: 54.91 g; WW: 33.99 Por; Potas: 3794.40 mg; Wapń: 835.56 mg; Fosfor: 1545.50 mg; Żelazo: 15.33 mg; Magnez: 375.24 mg;	Kcal: 2564.44 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz ogółem: 78.86 g; Węglowodany ogółem: 364.62 g; Kw. tł. nasycone: 38.32 g; Sól: 5.05 g; Sód: 992.21 mg; Błonnik: 27.39 g; W tym cukry: 74.73 g; WW: 36.78 Por; Potas: 3970.68 mg; Wapń: 594.59 mg; Fosfor: 980.73 mg; Żelazo: 13.23 mg; Magnez: 383.16 mg;	Kcal: 2371.04 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz ogółem: 61.30 g; Węglowodany ogółem: 356.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.75 g; Sól: 5.02 g; Sód: 990.20 mg; Błonnik: 27.17 g; W tym cukry: 74.56 g; WW: 36.01 Por; Potas: 3952.08 mg; Wapń: 589.49 mg; Fosfor: 969.13 mg; Żelazo: 13.08 mg; Magnez: 381.05 mg;	Kcal: 3238.24 kcal; Białko ogółem: 145.08 g; Tłuszcz ogółem: 111.30 g; Węglowodany ogółem: 426.98 g; Kw. tł. nasycone: 58.29 g; Sól: 7.48 g; Sód: 1262.24 mg; Błonnik: 31.05 g; W tym cukry: 96.07 g; WW: 43.00 Por; Potas: 4398.41 mg; Wapń: 727.14 mg; Fosfor: 1209.23 mg; Żelazo: 14.90 mg; Magnez: 427.85 mg;	Kcal: 1561.23 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz ogółem: 54.03 g; Węglowodany ogółem: 187.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.76 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1125.73 mg; Błonnik: 21.73 g; W tym cukry: 34.89 g; WW: 18.93 Por; Potas: 2708.51 mg; Wapń: 579.41 mg; Fosfor: 997.50 mg; Żelazo: 12.95 mg; Magnez: 355.94 mg;	Kcal: 3157.82 kcal; Białko ogółem: 154.55 g; Tłuszcz ogółem: 144.22 g; Węglowodany ogółem: 334.35 g; Kw. tł. nasycone: 72.94 g; Sól: 12.69 g; Sód: 3475.32 mg; Błonnik: 34.67 g; W tym cukry: 53.74 g; WW: 33.67 Por; Potas: 4171.31 mg; Wapń: 1170.96 mg; Fosfor: 2003.53 mg; Żelazo: 17.42 mg; Magnez: 500.63 mg;	Kcal: 1911.32 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz ogółem: 66.31 g; Węglowodany ogółem: 248.96 g; Kw. tł. nasycone: 19.62 g; Sól: 4.98 g; Sód: 959.05 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 37.72 g; WW: 25.09 Por; Potas: 2789.84 mg; Wapń: 209.65 mg; Fosfor: 666.30 mg; Żelazo: 5.82 mg; Magnez: 173.44 mg;	Kcal: 666.49 kcal; Białko ogółem: 32.19 g; Tłuszcz ogółem: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 80.34 g; Kw. tł. nasycone: 16.98 g; Sól: 3.32 g; Sód: 707.21 mg; Błonnik: 3.93 g; W tym cukry: 19.44 g; WW: 8.03 Por; Potas: 703.44 mg; Wapń: 546.67 mg; Fosfor: 475.56 mg; Żelazo: 1.47 mg; Magnez: 60.87 mg;

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia wskaźników odż.:

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