		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
2025-09-08 poniedziałek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Sos tatarski 50g (***JAJ, MLE, GOR***) Ogórek świeży b/s 60 g Dżem szt - 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***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jajko got. na twardo podane z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Ser mozzarella 20 g (***MLE***) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 20 g (***GLU***) Bułka grahamka 1/2 sztuki 1 szt (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 20 g Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Ogórek świeży 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 20 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Sos tatarski 50g (***JAJ, MLE, GOR***) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Dżem diabetyczny 34 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze 40 g Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na napoju roślinnym gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser mozzarella 20 g (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Ogórek kiszony b/s 20 g Krem czekoladowy 15 g (***OZI, MLE, ORZ***) Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II Ś				Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Schab pieczony - wędlina 20 g (***GLU, SOJ, SEL***) Banan 1/2 szt 100 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata zielona 200 ml		Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Schab pieczony - wędlina 20 g (***GLU, SOJ, SEL***) Banan 1/2 szt 100 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata zielona b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa żurek z kiełbasą i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL, S02***) Falafel smażony w panierce 100 g (***GLU, JAJ***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (***GLU***) Sos pieczarkowy 100 ml (***GLU, MLE***) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (***MLE***) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Rolada wp faszerowana brokułem 100 g (***GLU, JAJ***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (***GLU***) Sos bazyliowy 100 ml (***GLU***) Marchewka duszona 150 g (***GLU***) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (***GLU***) Marchewka duszona 150 g (***GLU***) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Rolada wp faszerowana brokułem 100 g (***GLU, JAJ***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (***GLU***) Sos bazyliowy 100 ml (***GLU***) Marchewka duszona 150 g (***GLU***) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Rolada wp faszerowana brokułem 100 g (***GLU, JAJ***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 100 g (***GLU***) Marchewka duszona 150 g (***GLU***) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (***MLE***) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa żurek z kiełbasą i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL, S02***) Rolada wp faszerowana brokułem 100 g (***GLU, JAJ***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (***GLU***) Sos bazyliowy 100 ml (***GLU***) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (***MLE***) Marchewka duszona 150 g(***GLU***) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleniną b/ml 250 ml (***MLE, SEL***) Rolada wp faszerowana brokułem 100 g (***GLU, JAJ***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (***GLU***) Sos bazyliowy 100 ml (***GLU***) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (***MLE***) Marchewka duszona 150 g (***GLU***) Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na maślance 200 ml (***MLE***) Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)		Koktajl owocowy (bananowo -szpinakowy) na maślance 200 ml (***MLE***) Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na maślance 200 ml (***MLE***) Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Koktajl owocowy (bananowo-szpinakowy) na maślance 200 ml (***MLE***)	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na maślance 200 ml (***MLE***) Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Koktajl owocowy (bananowo-szpinakowy) na napoju roślinnym 200 ml Wafel ryżowy 2 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Fasolka po bretońsku z kiełbasą duszona 100 g (***GLU***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata zielona 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata zielona 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata zielona 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata zielona 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Ogórek kiszony b/s 20 g Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Fasolka po bretońsku z kiełbasą duszona 100 g (***GLU***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Ogórek kiszony b/s 20 g Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Fasolka po bretońsku z kiełbasą duszona 100 g (***GLU***) Ser żółty b/ laktozy 40 g Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata zielona 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Rukola 10 g Powidła śliwkowe 30 g
	Pn	Bakaliowy baton zbożowy 40 g ***(GLU, MLE, SOJ, ORZ, DWU, SEZ***) lub baton zbożowy żurawina i pomarańcza ***40 g (MLE, ORZE, SOJ, DWU, SEZ)***	Sok jabłkowy 100 % 1 szt		Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Szynka drobiowa gotowana 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Rukola 10 g Herbata melisa 200 ml	Bakaliowy baton zbożowy 40 g ***(GLU, MLE, SOJ, ORZ, DWU, SEZ***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Szynka drobiowa gotowana 20 g Rukola 10 g Herbata melisa b/c 200 ml	Sok jabłkowy 100 % 1 szt	
		Kcal: 2750.20 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz ogółem: 107.90 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; Kw. tł. nasycone: 44.07 g; Sól: 6.84 g; Sód: 2003.42 mg; Błonnik: 34.68 g; W tym cukry: 63.30 g; WW: 34.06 Por; Potas: 2769.91 mg; Wapń: 949.81 mg; Fosfor: 1298.88 mg; Żelazo: 10.72 mg; Magnez: 307.90 mg;	Kcal: 2389.29 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz ogółem: 81.22 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g; Kw. tł. nasycone: 35.04 g; Sól: 4.48 g; Sód: 780.26 mg; Błonnik: 22.56 g; W tym cukry: 47.28 g; WW: 32.25 Por; Potas: 2098.39 mg; Wapń: 386.08 mg; Fosfor: 630.40 mg; Żelazo: 5.52 mg; Magnez: 163.86 mg;	Kcal: 2098.48 kcal; Białko ogółem: 87.64 g; Tłuszcz ogółem: 55.10 g; Węglowodany ogółem: 313.68 g; Kw. tł. nasycone: 21.34 g; Sól: 4.52 g; Sód: 860.14 mg; Błonnik: 21.74 g; W tym cukry: 48.39 g; WW: 31.53 Por; Potas: 1941.79 mg; Wapń: 401.50 mg; Fosfor: 696.06 mg; Żelazo: 4.84 mg; Magnez: 147.72 mg;	Kcal: 2941.02 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz ogółem: 101.49 g; Węglowodany ogółem: 390.67 g; Kw. tł. nasycone: 48.44 g; Sól: 6.82 g; Sód: 1402.94 mg; Błonnik: 26.66 g; W tym cukry: 79.37 g; WW: 39.22 Por; Potas: 2714.85 mg; Wapń: 488.26 mg; Fosfor: 804.10 mg; Żelazo: 6.52 mg; Magnez: 213.56 mg;	Kcal: 1734.11 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz ogółem: 59.18 g; Węglowodany ogółem: 232.47 g; Kw. tł. nasycone: 25.05 g; Sól: 4.50 g; Sód: 1092.78 mg; Błonnik: 30.06 g; W tym cukry: 48.63 g; WW: 23.29 Por; Potas: 2740.95 mg; Wapń: 537.01 mg; Fosfor: 954.93 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 259.29 mg;	Kcal: 2966.80 kcal; Białko ogółem: 127.55 g; Tłuszcz ogółem: 123.03 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; Kw. tł. nasycone: 53.16 g; Sól: 8.43 g; Sód: 2476.95 mg; Błonnik: 42.04 g; W tym cukry: 69.22 g; WW: 35.11 Por; Potas: 4016.37 mg; Wapń: 715.35 mg; Fosfor: 1526.66 mg; Żelazo: 14.54 mg; Magnez: 433.40 mg;	Kcal: 2202.41 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz ogółem: 62.96 g; Węglowodany ogółem: 350.83 g; Kw. tł. nasycone: 13.81 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1200.10 mg; Błonnik: 36.32 g; W tym cukry: 89.91 g; WW: 35.29 Por; Potas: 3224.22 mg; Wapń: 351.24 mg; Fosfor: 860.65 mg; Żelazo: 9.59 mg; Magnez: 273.14 mg;	Kcal: 703.18 kcal; Białko ogółem: 29.71 g; Tłuszcz ogółem: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 110.66 g; Kw. tł. nasycone: 11.22 g; Sól: 2.83 g; Sód: 510.68 mg; Błonnik: 3.88 g; W tym cukry: 25.35 g; WW: 11.11 Por; Potas: 537.16 mg; Wapń: 342.68 mg; Fosfor: 295.28 mg; Żelazo: 0.74 mg; Magnez: 49.36 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-09-09 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Ser mozzarella 50 g (***MLE***) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Ser mozzarella 50 g (***MLE***) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Ser mozzarella 50 g (***MLE***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 20 g Pasta z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 60 g Szpinak baby 20 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z ciecierzycy 100 g Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Ogórek kiszony b/s 60 g Szpinak baby 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Pasta z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Rzodkiewka czerwona 20 g Pomidor b/skóry ćw. 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml
	II Ś				Actimel 1 szt 1 szt (***MLE***) Banan 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Banan 1 szt Actimel 1 szt 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron spaghetti z mięsem mielonym i sosem bolognese 200 g (***GLU***) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (***JAJ, GOR***) Woda z cytryną 200 ml	Zupa marchwianka z kaszką kukurydzianą i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Pierogi leniwe 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (***MLE***) Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Woda z cytryną 200 ml		Zupa marchwianka z kaszką kukurydzianą i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Pierogi leniwe 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (***MLE***) Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Pierogi leniwe 150 g (***GLU, JAJ, MLE***) Sos jogurtowo-owocowy 70 g (***MLE***) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (***JAJ, GOR***) Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron spaghetti pełne ziarno z mięsem mielonym i sosem bolognese 200 g (***GLU***) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (***JAJ, GOR***) Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Woda z cytryną 200 ml	Zupa marchwianka z kaszką kukurydzianą i zieleniną b/ml 250 ml (***SEL***) Makaron spaghetti z sosem bolognese 200 g (***GLU***) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (***JAJ, GOR***) Woda z cytryną 200 ml	
	P	Budyń śmietankowy gotowany na mleku z syropem truskawkowym b/c 200 ml (***MLE***)				Budyń śmietankowy gotowany na mleku z syropem truskawkowym b/c 200 ml (***MLE***)		Budyń śmietankowy gotowany na napoju roślinnym z truskawkami 200 ml (***SOJ***)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Ryba po grecku na parze 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SEL, S02***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ryba po grecku 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SEL, S02***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ryba po grecku na parze 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SEL, S02***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ryba po grecku na parze 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SEL, S02***) Ser biały - plaster 20 g (***MLE***) Cykoria 20 g Pomidor ćwiartki 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ryba po grecku na parze 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SEL, S02***) Cykoria 20 g Pomidor ćwiartki 40 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Ryba po grecku na parze 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SEL, S02***) Cykoria 20 g Pomidor ćwiartki 40 g Dżem diabetyczny 34 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Ryba po grecku na parze 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SEL, S02***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g Ser biały - plaster 20 g (***MLE***) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem czekoladowy 15 g (***OZI, MLE, ORZ***)
	Pn	Banan 1 szt			Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Mix sałat 10 g Pomidor b/skóry ćwiartki 40 g Herbata malinowa 200 ml	Banan 1 szt	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Mix sałat 10 g Pomidor ćwiartki 40 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2351.89 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz ogółem: 79.59 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; Kw. tł. nasycone: 33.53 g; Sól: 5.43 g; Sód: 1372.71 mg; Błonnik: 26.79 g; W tym cukry: 105.87 g; WW: 32.63 Por; Potas: 3703.46 mg; Wapń: 634.32 mg; Fosfor: 1070.76 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 311.45 mg;	Kcal: 2567.24 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz ogółem: 97.92 g; Węglowodany ogółem: 350.14 g; Kw. tł. nasycone: 41.66 g; Sól: 4.42 g; Sód: 950.22 mg; Błonnik: 20.36 g; W tym cukry: 92.11 g; WW: 35.31 Por; Potas: 3016.94 mg; Wapń: 751.61 mg; Fosfor: 829.49 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 294.05 mg;	Kcal: 2417.64 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz ogółem: 81.42 g; Węglowodany ogółem: 350.00 g; Kw. tł. nasycone: 30.72 g; Sól: 4.42 g; Sód: 948.42 mg; Błonnik: 20.36 g; W tym cukry: 91.99 g; WW: 35.29 Por; Potas: 3011.94 mg; Wapń: 748.41 mg; Fosfor: 827.09 mg; Żelazo: 9.99 mg; Magnez: 293.85 mg;	Kcal: 2838.76 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz ogółem: 112.21 g; Węglowodany ogółem: 370.78 g; Kw. tł. nasycone: 49.20 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1071.31 mg; Błonnik: 21.81 g; W tym cukry: 77.10 g; WW: 37.24 Por; Potas: 2504.21 mg; Wapń: 872.00 mg; Fosfor: 811.00 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 235.37 mg;	Kcal: 1984.05 kcal; Białko ogółem: 68.10 g; Tłuszcz ogółem: 73.13 g; Węglowodany ogółem: 274.41 g; Kw. tł. nasycone: 23.21 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1050.71 mg; Błonnik: 26.60 g; W tym cukry: 100.48 g; WW: 27.81 Por; Potas: 3918.81 mg; Wapń: 794.95 mg; Fosfor: 1027.60 mg; Żelazo: 12.75 mg; Magnez: 381.88 mg;	Kcal: 2712.62 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz ogółem: 106.57 g; Węglowodany ogółem: 349.08 g; Kw. tł. nasycone: 41.79 g; Sól: 6.79 g; Sód: 1628.19 mg; Błonnik: 38.13 g; W tym cukry: 93.17 g; WW: 35.13 Por; Potas: 4037.08 mg; Wapń: 988.46 mg; Fosfor: 1339.85 mg; Żelazo: 17.42 mg; Magnez: 452.25 mg;	Kcal: 2100.82 kcal; Białko ogółem: 78.75 g; Tłuszcz ogółem: 62.66 g; Węglowodany ogółem: 318.66 g; Kw. tł. nasycone: 12.36 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1232.59 mg; Błonnik: 23.46 g; W tym cukry: 88.89 g; WW: 32.16 Por; Potas: 2727.86 mg; Wapń: 170.37 mg; Fosfor: 515.87 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 200.00 mg;	Kcal: 625.87 kcal; Białko ogółem: 26.00 g; Tłuszcz ogółem: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 96.82 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 2.28 g; Sód: 382.42 mg; Błonnik: 3.74 g; W tym cukry: 26.52 g; WW: 9.78 Por; Potas: 625.19 mg; Wapń: 368.77 mg; Fosfor: 343.70 mg; Żelazo: 1.03 mg; Magnez: 45.88 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-09-10 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 200 ml (***GLU, MLE***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Serek Haga 1 szt (***MLE***) Papryka świeża 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z kaszą manną 200 ml (***GLU, MLE***) Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z kaszą manną 200 ml (***GLU, MLE***) Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 2 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z kaszą manną 200 ml (***GLU, MLE***) Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 2 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 80 g Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Serek Haga 1 szt (***MLE***) Papryka świeża 80 g Rukola 10 g Dżem diabetyczny 34 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka drobiowa gotowana 40 g Jogurt owocowy b/ laktozy 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Rukola 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem czekoladowy 15 g (***OZI, MLE, ORZ***)
	II Ś				Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Polędwica Jana 20 g Pomidory koktajlowe 30 g Sok owocowy 100 % jabłko 200ml 1 szt		Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica Jana 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 30 g Sok owocowy 100 % pomarańcza 200ml 1 szt		
	Obiad	Zupa owocowa z laną kluseczką 250 ml (***GLU, JAJ***) Filet drobiowy z ananasem i serem zapiekany 100 g (***GLU, JAJ, MLE***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (***MLE***) Woda z miętą 200 ml	Zupa grysikowa zabielona z zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Sos dyniowy 100 ml (***GLU***) Kalafior gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa grysikowa zabielona z zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa grysikowa zabielona z zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Sos dyniowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa grysikowa zabielona z zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kalafior gotowany na parze 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (***MLE***) Woda z miętą 200 ml	Zupa grysikowa zabielona z zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (***MLE***) Woda z miętą 200 ml	Zupa grysikowa z zieleniną b/ml 250 ml (***GLU***) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Sos pietruszkowy b/ml 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Podpłomyki b/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE***)				Jogurt naturalny 150g 1 szt(***MLE***) Banan 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Podpłomyki b/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE***)	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt Banan 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Ser biały z buraczkiem- pasta 60 g (***MLE***) Ogórek świeży b/s 60 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***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Ser biały z buraczkiem- pasta 60 g (***MLE***) Mix sałat 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***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Ser biały z buraczkiem- pasta 60 g (***MLE***) Mix sałat 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***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Ser biały z buraczkiem- pasta 60 g (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Mix sałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 20 g Ser biały z buraczkiem- pasta 60 g (***MLE***) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (***GLU,MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Ser biały - pasta 60 g (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty b/ml 40 g Ogórek świeży b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na napoju roślinnym gotowana 200 ml (***GLU)***	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Szynka na parze - wędlina 20 g Serek Haga 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Powidła śliwkowe 15 g Herbata zielona 200 ml
	Pn	Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)			Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 10 g Herbata zielona 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Szpinak baby 10 g Herbata zielona b/c 200 ml	Gruszka 1 szt	
		Kcal: 2444.24 kcal; Białko ogółem: 101.94 g; Tłuszcz ogółem: 93.33 g; Węglowodany ogółem: 313.17 g; Kw. tł. nasycone: 38.05 g; Sól: 4.50 g; Sód: 971.32 mg; Błonnik: 18.92 g; W tym cukry: 63.90 g; WW: 31.46 Por; Potas: 2870.67 mg; Wapń: 688.61 mg; Fosfor: 1085.56 mg; Żelazo: 6.81 mg; Magnez: 225.03 mg;	Kcal: 2154.47 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz ogółem: 67.58 g; Węglowodany ogółem: 308.24 g; Kw. tł. nasycone: 34.59 g; Sól: 4.45 g; Sód: 763.87 mg; Błonnik: 16.11 g; W tym cukry: 48.86 g; WW: 31.06 Por; Potas: 2988.44 mg; Wapń: 547.34 mg; Fosfor: 916.48 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 187.97 mg;	Kcal: 1955.92 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz ogółem: 48.05 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; Kw. tł. nasycone: 26.07 g; Sól: 4.85 g; Sód: 759.87 mg; Błonnik: 14.49 g; W tym cukry: 46.59 g; WW: 30.81 Por; Potas: 2830.84 mg; Wapń: 509.24 mg; Fosfor: 883.38 mg; Żelazo: 5.00 mg; Magnez: 178.87 mg;	Kcal: 2667.83 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz ogółem: 100.29 g; Węglowodany ogółem: 349.63 g; Kw. tł. nasycone: 56.90 g; Sól: 6.31 g; Sód: 1083.95 mg; Błonnik: 18.30 g; W tym cukry: 53.08 g; WW: 35.24 Por; Potas: 3093.30 mg; Wapń: 568.02 mg; Fosfor: 927.68 mg; Żelazo: 5.83 mg; Magnez: 192.87 mg;	Kcal: 1386.02 kcal; Białko ogółem: 71.46 g; Tłuszcz ogółem: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 195.34 g; Kw. tł. nasycone: 19.27 g; Sól: 2.85 g; Sód: 553.10 mg; Błonnik: 22.74 g; W tym cukry: 71.18 g; WW: 19.79 Por; Potas: 3738.04 mg; Wapń: 464.68 mg; Fosfor: 941.11 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 291.80 mg;	Kcal: 2297.09 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz ogółem: 99.56 g; Węglowodany ogółem: 256.37 g; Kw. tł. nasycone: 53.12 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1062.19 mg; Błonnik: 23.48 g; W tym cukry: 24.86 g; WW: 25.85 Por; Potas: 3281.92 mg; Wapń: 509.57 mg; Fosfor: 1172.13 mg; Żelazo: 9.24 mg; Magnez: 299.05 mg;	Kcal: 2075.65 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz ogółem: 59.58 g; Węglowodany ogółem: 320.78 g; Kw. tł. nasycone: 13.49 g; Sól: 3.76 g; Sód: 773.00 mg; Błonnik: 21.41 g; W tym cukry: 80.85 g; WW: 32.22 Por; Potas: 3400.86 mg; Wapń: 204.40 mg; Fosfor: 649.34 mg; Żelazo: 5.76 mg; Magnez: 229.85 mg;	Kcal: 695.17 kcal; Białko ogółem: 27.63 g; Tłuszcz ogółem: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 102.12 g; Kw. tł. nasycone: 13.88 g; Sól: 2.46 g; Sód: 440.28 mg; Błonnik: 3.30 g; W tym cukry: 25.61 g; WW: 10.20 Por; Potas: 512.76 mg; Wapń: 344.48 mg; Fosfor: 312.80 mg; Żelazo: 0.60 mg; Magnez: 40.40 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-09-11 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Parówki wieprzowe na ciepło b/s 60 g Ketchup 15 g Marchew w słupkach 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Marchew w słupkach 60 g Cykoria 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Parówki wieprzowe 60 g Ketchup 15 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Marchew w słupkach 60 g Cykoria 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Marchew w słupkach 60 g Ogórek świeży b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Cykoria 10 g Krem czekoladowy 15 g (***OZI, MLE, ORZ***)
	II Ś				Kisiel z tartym jabłkiem polany jogurtem 200 ml Kruche ciasteczka 40 g/***(JAJ, MLE, GLU)***		Kisiel z tartym jabłkiem polany jogurtem 200 ml Kruche ciasteczka b/c 40 g ***(JAJ, MLE, GLU)***		
	Obiad	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Naleśniki smażone z serem twarogowym i dżemem 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) Sos waniliowy 100 g (***MLE***) Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (***MLE, SEL, S02***) Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Klopsik mielony wp-wołowy gotowany na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Sos lekki 100 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Klopsik mielony wp - wołowy gotowany na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Klopsik mielony wp - wołowy gotowany na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Sos lekki 100 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Klopsik mielony wp - wołowy gotowany na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (***MLE, SEL, S02***) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Klopsik mielony wp - wołowy gotowany na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Sos lekki 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (***MLE, SEL, S02***) Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy b/c 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem z zieleniną b/ml 250 ml (***SEL***) Klopsik mielony wp - wołowy gotowany na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Sos lekki 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Kasza manna na mleku z syropem malinowym b/d cukru 200 g (***GLU, MLE***)						Kasza manna na mleku roślinnym z syropem malinowym b/d cukru 200 ml (***GLU***)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek Kiri 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 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***) Szynka z piersią indyczą 40 g Serek Kiri 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Serek Kiri 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Serek Kiri 1 szt (***MLE***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 20 g Serek Kiri 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 20 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek Kiri 1 szt (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (***SOJ, MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Ser żółty 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml
	Pn	Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***)			Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Jogurt owocowy b/laktozy 100g 1 szt	
		Kcal: 2749.46 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz ogółem: 81.65 g; Węglowodany ogółem: 420.06 g; Kw. tł. nasycone: 41.81 g; Sól: 5.62 g; Sód: 1599.00 mg; Błonnik: 30.51 g; W tym cukry: 96.28 g; WW: 42.21 Por; Potas: 3274.23 mg; Wapń: 1041.17 mg; Fosfor: 1435.81 mg; Żelazo: 10.61 mg; Magnez: 294.73 mg;	Kcal: 2426.56 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz ogółem: 75.84 g; Węglowodany ogółem: 361.60 g; Kw. tł. nasycone: 39.71 g; Sól: 5.12 g; Sód: 939.58 mg; Błonnik: 17.60 g; W tym cukry: 49.79 g; WW: 36.33 Por; Potas: 3148.40 mg; Wapń: 593.95 mg; Fosfor: 904.81 mg; Żelazo: 6.38 mg; Magnez: 206.12 mg;	Kcal: 2233.16 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz ogółem: 58.28 g; Węglowodany ogółem: 353.97 g; Kw. tł. nasycone: 28.13 g; Sól: 5.09 g; Sód: 937.58 mg; Błonnik: 17.38 g; W tym cukry: 49.62 g; WW: 35.56 Por; Potas: 3129.80 mg; Wapń: 588.85 mg; Fosfor: 893.21 mg; Żelazo: 6.23 mg; Magnez: 204.02 mg;	Kcal: 2941.70 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz ogółem: 101.93 g; Węglowodany ogółem: 414.84 g; Kw. tł. nasycone: 55.65 g; Sól: 6.21 g; Sód: 1159.60 mg; Błonnik: 19.89 g; W tym cukry: 76.97 g; WW: 41.57 Por; Potas: 3355.88 mg; Wapń: 625.15 mg; Fosfor: 975.05 mg; Żelazo: 7.11 mg; Magnez: 219.00 mg;	Kcal: 1733.73 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz ogółem: 53.51 g; Węglowodany ogółem: 248.52 g; Kw. tł. nasycone: 24.46 g; Sól: 3.37 g; Sód: 750.77 mg; Błonnik: 24.97 g; W tym cukry: 45.34 g; WW: 24.96 Por; Potas: 3364.15 mg; Wapń: 669.18 mg; Fosfor: 1085.68 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 259.61 mg;	Kcal: 2947.05 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz ogółem: 115.75 g; Węglowodany ogółem: 386.97 g; Kw. tł. nasycone: 55.21 g; Sól: 6.97 g; Sód: 1966.28 mg; Błonnik: 36.52 g; W tym cukry: 74.13 g; WW: 38.90 Por; Potas: 4498.41 mg; Wapń: 946.11 mg; Fosfor: 1611.81 mg; Żelazo: 14.03 mg; Magnez: 404.23 mg;	Kcal: 2241.61 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz ogółem: 61.65 g; Węglowodany ogółem: 357.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.65 g; Sól: 4.30 g; Sód: 820.65 mg; Błonnik: 22.72 g; W tym cukry: 65.18 g; WW: 35.88 Por; Potas: 2872.32 mg; Wapń: 154.43 mg; Fosfor: 572.91 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 177.56 mg;	Kcal: 759.43 kcal; Białko ogółem: 31.58 g; Tłuszcz ogółem: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 103.90 g; Kw. tł. nasycone: 16.63 g; Sól: 3.00 g; Sód: 627.10 mg; Błonnik: 3.67 g; W tym cukry: 26.67 g; WW: 10.37 Por; Potas: 610.65 mg; Wapń: 520.92 mg; Fosfor: 432.02 mg; Żelazo: 1.27 mg; Magnez: 52.47 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-09-12 piątek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Ser żółty 40 g (***MLE***) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek Tartare 1 szt 1 szt(***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek Tartare 1 szt (***MLE***) Ser biały - plaster 30 g (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Bułka grahamka 1/2 sztuki 1 szt (***GLU***) Chleb graham 20 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek Tartare 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Chleb graham 20 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Dżem diabetyczny 34 g Ser żółty 40 g (***MLE***) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 20 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka drobiowa gotowana 40 g Ser żółty b/ laktozy 40 g (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek trójkąt 1 szt (***MLE***) Ser biały - plaster 30 g (***MLE***) Buraczki gotowane kostka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml
	II Ś				Baton twarogowy 1 szt (***GLU, MLE***) Kefir naturalny 1 szt **(MLE)**)		Baton twarogowy 1 szt (***GLU, MLE***) Kefir naturalny 1 szt **(MLE)**		
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Sznycel mielony z dorsza z ziołami smażony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z dyni ze śmietaną 250 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Filet z dorsza gotowany 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak z jogurtem i pomidorkami 150 g (***MLE***) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z dyni ze śmietaną 250 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Filet z dorsza gotowany 100 g (***RYB***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak z jogurtem i pomidorkami 150 g (***MLE***) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z dyni ze śmietaną 250 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Filet z dorsza gotowany 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak z jogurtem i pomidorkami 150 g (***MLE***) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z dyni ze śmietaną 250 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Filet z dorsza gotowany 100 g (***RYB***) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Szpinak z jogurtem i pomidorkami 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Sznycel mielony z dorsza z ziołami smażony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Szpinak baby z jogurtem i pomidorkami 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa krem z dyni ze śmietaną 250 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Filet z dorsza gotowany 100 g (***RYB***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU, JAJ***) Mleko gotowane z cynamonem 150 ml (***MLE***)				Wafle ryżowe 10 g Mleko gotowane z cynamonem 150 ml (***MLE***)	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU, JAJ***) Mleko gotowane z cynamonem 150 ml (***MLE***)	Chrupki kukurydziane 15 g Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Schab na parze - wędlina 40 g Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Szynka z piersią indyczą 40 g Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Szynka z piersią indyczą 40 g Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Szynka z piersią indyczą 40 g Ser mozzarella 20 g (***MLE***) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Sałatka brokułowa z jajkiem 50 g (***JAJ, MLE, GOR***) Schab na parze - wędlina 20 g Pomidor b/skóry 80 g Szpinak baby 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Schab na parze - wędlina 40 g Pomidor b/skóry 80 g Szpinak baby 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Szynka Michałowej 20 g (***GLU***) Ser mozzarella 20 g (***MLE***) Marchew w słupkach 20 g Cykoria 10 g
	Pn	Baton twarogowy 1 szt (***GLU, MLE***)	Mus owocowy 100g 1 szt		Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser mozzarella 20 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 40 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Baton twarogowy 1 szt (***GLU, MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20g Ser mozzarella 20 g (***MLE***) Ogórek świeży b/s 40 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mus owocowy 100g 1 szt	
		Kcal: 2732.99 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz ogółem: 104.28 g; Węglowodany ogółem: 368.03 g; Kw. tł. nasycone: 38.93 g; Sól: 6.32 g; Sód: 2095.98 mg; Błonnik: 31.16 g; W tym cukry: 65.29 g; WW: 37.03 Por; Potas: 3672.95 mg; Wapń: 794.32 mg; Fosfor: 1344.02 mg; Żelazo: 12.30 mg; Magnez: 300.88 mg;	Kcal: 2321.00 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz ogółem: 70.12 g; Węglowodany ogółem: 356.73 g; Kw. tł. nasycone: 35.48 g; Sól: 3.88 g; Sód: 789.90 mg; Błonnik: 21.17 g; W tym cukry: 55.03 g; WW: 35.87 Por; Potas: 2783.11 mg; Wapń: 454.60 mg; Fosfor: 758.20 mg; Żelazo: 6.30 mg; Magnez: 179.84 mg;	Kcal: 2164.47 kcal; Białko ogółem: 78.74 g; Tłuszcz ogółem: 55.85 g; Węglowodany ogółem: 348.76 g; Kw. tł. nasycone: 29.18 g; Sól: 4.08 g; Sód: 866.14 mg; Błonnik: 20.72 g; W tym cukry: 54.96 g; WW: 35.01 Por; Potas: 2761.25 mg; Wapń: 455.86 mg; Fosfor: 768.49 mg; Żelazo: 6.10 mg; Magnez: 178.30 mg;	Kcal: 3011.26 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz ogółem: 94.47 g; Węglowodany ogółem: 458.58 g; Kw. tł. nasycone: 49.12 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1352.10 mg; Błonnik: 28.02 g; W tym cukry: 113.55 g; WW: 46.09 Por; Potas: 3772.29 mg; Wapń: 491.68 mg; Fosfor: 847.76 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 255.14 mg;	Kcal: 1852.18 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz ogółem: 59.14 g; Węglowodany ogółem: 266.93 g; Kw. tł. nasycone: 29.04 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1572.71 mg; Błonnik: 33.06 g; W tym cukry: 63.28 g; WW: 26.68 Por; Potas: 3912.53 mg; Wapń: 875.17 mg; Fosfor: 1267.69 mg; Żelazo: 14.38 mg; Magnez: 371.09 mg;	Kcal: 3075.96 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz ogółem: 116.90 g; Węglowodany ogółem: 416.36 g; Kw. tł. nasycone: 45.74 g; Sól: 8.07 g; Sód: 2637.80 mg; Błonnik: 41.88 g; W tym cukry: 83.94 g; WW: 41.91 Por; Potas: 5195.73 mg; Wapń: 965.68 mg; Fosfor: 1602.58 mg; Żelazo: 19.86 mg; Magnez: 514.00 mg;	Kcal: 2177.96 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz ogółem: 60.96 g; Węglowodany ogółem: 341.03 g; Kw. tł. nasycone: 17.12 g; Sól: 6.15 g; Sód: 1738.62 mg; Błonnik: 27.80 g; W tym cukry: 73.08 g; WW: 34.25 Por; Potas: 2859.00 mg; Wapń: 569.62 mg; Fosfor: 921.93 mg; Żelazo: 8.48 mg; Magnez: 225.40 mg;	Kcal: 703.17 kcal; Białko ogółem: 34.22 g; Tłuszcz ogółem: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 84.33 g; Kw. tł. nasycone: 15.60 g; Sól: 3.16 g; Sód: 482.66 mg; Błonnik: 4.56 g; W tym cukry: 29.19 g; WW: 8.48 Por; Potas: 721.22 mg; Wapń: 399.70 mg; Fosfor: 397.28 mg; Żelazo: 1.37 mg; Magnez: 52.65 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-09-13 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek Fromage smakowy 50 g (***MLE***) Ogórek świeży b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Fromage naturalny 50 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml(***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Fromage naturalny 50 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml(***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Fromage naturalny 50 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml(***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Fromage naturalny 50 g (***MLE***) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek Fromage naturalny 50 g (***MLE***) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 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***) Serek homogenizowany b/laktozy 150 g Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Szynka szwagra 20 g Ser żółty 20 g (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml
	II Ś				Budyń śmietankowy gotowany na mleku z prażonym jabłkiem 30g 250 ml (***MLE, SO2***)		Budyń śmietankowy gotowany na mleku z jabłkiem prażonym 30g 250 ml (***MLE, SO2***)		
	Obiad	Zupa szpinakowa z laną kluską i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (mięso 100g, sos 80g) 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (mięso 100g, sos 80g) 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (mięso 100g, sos 80g) 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (mięso 100g, sos 80g) 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (mięso 100g, sos 80g) 100 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek b/c 200ml	Zupa szpinakowa z laną kluską i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (mięso 100g, sos 80g) 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek b/c 200ml	Zupa szpinakowa z laną kluską i zieleniną b/ml 250 ml (***GLU, SEL***) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (mięso 100g, sos 80g) 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Panna cotta polana syropem malinowym b/c 200 g (***GLU, MLE***)						Galaretka owocowa 200 g Chrupki kukurydziane 15 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem z majonezem 100 g (***JAJ, GOR***) Marchew w słupkach 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***) Pasta z jajka z koperkiem i masłem 100 g (***JAJ, GOR***) Cykoria 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 delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z jajka z koperkiem i masłem 100 g (***JAJ, GOR***) Cykoria 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 delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z jajka z koperkiem i masłem 100 g (***JAJ, GOR***) Cykoria 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 delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (***JAJ, GOR***) Marchew w słupkach 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Marchew w słupkach 60 g Dżem diabetyczny 34 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Ogórek kiszony b/s 20 g Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 20 g Roszponka 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem czekoladowy 15 g (***OZI, MLE, ORZ***) Herbata malinowa 200 ml
	Pn	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt			Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 20 g (***SOJ***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata malinowa 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1szt	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony b/s 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	
		Kcal: 2551.35 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz ogółem: 93.79 g; Węglowodany ogółem: 330.19 g; Kw. tł. nasycone: 48.07 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1331.75 mg; Błonnik: 29.10 g; W tym cukry: 73.50 g; WW: 33.38 Por; Potas: 3911.58 mg; Wapń: 818.99 mg; Fosfor: 1209.83 mg; Żelazo: 11.94 mg; Magnez: 297.43 mg;	Kcal: 2343.05 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz ogółem: 89.01 g; Węglowodany ogółem: 297.31 g; Kw. tł. nasycone: 46.92 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1269.26 mg; Błonnik: 21.02 g; W tym cukry: 62.31 g; WW: 29.93 Por; Potas: 2727.60 mg; Wapń: 768.00 mg; Fosfor: 906.39 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 189.57 mg;	Kcal: 2193.45 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz ogółem: 72.51 g; Węglowodany ogółem: 297.17 g; Kw. tł. nasycone: 35.97 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1267.46 mg; Błonnik: 21.02 g; W tym cukry: 62.19 g; WW: 29.91 Por; Potas: 2722.60 mg; Wapń: 764.80 mg; Fosfor: 903.99 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 189.37 mg;	Kcal: 2769.54 kcal; Białko ogółem: 119.71 g; Tłuszcz ogółem: 106.66 g; Węglowodany ogółem: 355.15 g; Kw. tł. nasycone: 58.74 g; Sól: 6.76 g; Sód: 1445.02 mg; Błonnik: 23.58 g; W tym cukry: 82.31 g; WW: 35.73 Por; Potas: 2938.45 mg; Wapń: 928.93 mg; Fosfor: 1022.69 mg; Żelazo: 9.11 mg; Magnez: 206.43 mg;	Kcal: 1666.29 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz ogółem: 60.80 g; Węglowodany ogółem: 213.95 g; Kw. tł. nasycone: 32.98 g; Sól: 3.41 g; Sód: 924.44 mg; Błonnik: 22.84 g; W tym cukry: 46.89 g; WW: 21.69 Por; Potas: 3115.00 mg; Wapń: 787.32 mg; Fosfor: 1012.21 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 242.90 mg;	Kcal: 2804.86 kcal; Białko ogółem: 125.15 g; Tłuszcz ogółem: 111.44 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; Kw. tł. nasycone: 60.36 g; Sól: 6.92 g; Sód: 1731.51 mg; Błonnik: 35.36 g; W tym cukry: 68.27 g; WW: 35.77 Por; Potas: 4369.93 mg; Wapń: 999.73 mg; Fosfor: 1524.72 mg; Żelazo: 14.67 mg; Magnez: 395.89 mg;	Kcal: 1735.27 kcal; Białko ogółem: 74.35 g; Tłuszcz ogółem: 71.20 g; Węglowodany ogółem: 214.31 g; Kw. tł. nasycone: 25.26 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1066.66 mg; Błonnik: 19.66 g; W tym cukry: 39.22 g; WW: 21.59 Por; Potas: 1988.60 mg; Wapń: 222.71 mg; Fosfor: 433.91 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 126.12 mg;	Kcal: 725.97 kcal; Białko ogółem: 30.42 g; Tłuszcz ogółem: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 103.74 g; Kw. tł. nasycone: 15.90 g; Sól: 3.41 g; Sód: 684.87 mg; Błonnik: 3.05 g; W tym cukry: 25.07 g; WW: 10.47 Por; Potas: 536.29 mg; Wapń: 501.71 mg; Fosfor: 398.86 mg; Żelazo: 0.78 mg; Magnez: 53.72 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-09-14 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka szwagra 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Marchew w słupkach 60 g Dżem 25 g 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 wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Dżem 25 g 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 wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Dżem 25 g 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 wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Dżem 25 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***) Marchew w słupkach 60 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka szwagra 40 g Dżem diabetyczny 34 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Marchew w słupkach 60 g Mix sałat 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser żółty b/laktozy 40 (***MLE***) Marchew w słupkach 60 g Mix sałat 20 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Roszponka 10 g Miód 25 g Krem czekoladowy 15 g (***OZI, MLE, ORZ***) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II Ś				Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Buraczki gotowane plastry 30 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Jajko z majonezem i szczypiorkiem 1 szt (***JAJ, GOR***) Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml		
	Obiad	Rosół z makaronem i zieleniną 250 ml (***GLU, SEL***) Pieczeń rzymska na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy zabielany 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml		Rosół z makaronem i zieleniną 250 ml (***GLU, SEL***) Pieczeń rzymska na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem i zieleniną 250 ml (***GLU, SEL***) Pieczeń rzymska na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy zabielany 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem i zieleniną 250 ml (***GLU, SEL***) Pieczeń rzymska na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z pietruszką 100 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Rosół z makaronem i zieleniną 250 ml (***GLU, SEL***) Pieczeń rzymska na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy zabielany 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem i zieleniną 250 ml (***GLU, SEL***) Pieczeń rzymska na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy zabielany 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Sok warzywny 200 ml Krakersy 20 g (***GLU, SOJ, MLE***)	Sok warzywny 200 ml Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)			Sok warzywny 200 ml	Sok warzywny 200 ml Krakersy 20 g (***GLU, SOJ, MLE***)	Sok warzywny 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (***MLE***) Papryka świeża 60 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 50 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (***MLE***) Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 20 g (***GLU, SOJ***) Ser żółty b/ laktozy 30 g Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Polędwica sopocka wieprzowa 20 g (***SOJ, MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Dżem 25 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata zielona 200 ml
	Pn	Galaretka z owocami 200 g	Galaretka z owocami 200 g		Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Rukola 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata zielona 200 ml	Galaretka z owocami 200 g	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Rukola 10 g Herbata zielona b/c 200 ml	Galaretka z owocami 200 g	
		Kcal: 2280.32 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz ogółem: 84.14 g; Węglowodany ogółem: 286.11 g; Kw. tł. nasycone: 36.06 g; Sól: 6.98 g; Sód: 1334.85 mg; Błonnik: 32.70 g; W tym cukry: 85.48 g; WW: 28.82 Por; Potas: 3516.50 mg; Wapń: 487.32 mg; Fosfor: 1032.42 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 243.01 mg;	Kcal: 2172.20 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz ogółem: 74.51 g; Węglowodany ogółem: 277.25 g; Kw. tł. nasycone: 33.50 g; Sól: 6.96 g; Sód: 1222.83 mg; Błonnik: 20.47 g; W tym cukry: 67.38 g; WW: 27.86 Por; Potas: 2791.62 mg; Wapń: 408.07 mg; Fosfor: 791.18 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 169.82 mg;	Kcal: 1963.77 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz ogółem: 55.00 g; Węglowodany ogółem: 269.75 g; Kw. tł. nasycone: 21.38 g; Sól: 6.88 g; Sód: 1192.58 mg; Błonnik: 18.87 g; W tym cukry: 65.17 g; WW: 27.09 Por; Potas: 2657.29 mg; Wapń: 380.42 mg; Fosfor: 757.53 mg; Żelazo: 6.00 mg; Magnez: 160.86 mg;	Kcal: 2647.58 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz ogółem: 97.59 g; Węglowodany ogółem: 331.53 g; Kw. tł. nasycone: 48.57 g; Sól: 9.21 g; Sód: 1474.19 mg; Błonnik: 22.81 g; W tym cukry: 82.07 g; WW: 33.27 Por; Potas: 2930.14 mg; Wapń: 424.63 mg; Fosfor: 799.58 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 174.92 mg;	Kcal: 1287.96 kcal; Białko ogółem: 72.64 g; Tłuszcz ogółem: 50.44 g; Węglowodany ogółem: 147.46 g; Kw. tł. nasycone: 19.68 g; Sól: 5.10 g; Sód: 850.55 mg; Błonnik: 25.09 g; W tym cukry: 37.00 g; WW: 14.91 Por; Potas: 2680.38 mg; Wapń: 397.76 mg; Fosfor: 774.63 mg; Żelazo: 7.26 mg; Magnez: 190.28 mg;	Kcal: 2696.03 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz ogółem: 116.52 g; Węglowodany ogółem: 317.27 g; Kw. tł. nasycone: 52.03 g; Sól: 9.48 g; Sód: 1674.91 mg; Błonnik: 33.90 g; W tym cukry: 70.50 g; WW: 31.99 Por; Potas: 3709.48 mg; Wapń: 498.80 mg; Fosfor: 1265.18 mg; Żelazo: 12.32 mg; Magnez: 330.26 mg;	Kcal: 2065.21 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz ogółem: 72.00 g; Węglowodany ogółem: 288.22 g; Kw. tł. nasycone: 21.17 g; Sól: 6.70 g; Sód: 1473.83 mg; Błonnik: 24.77 g; W tym cukry: 75.55 g; WW: 28.92 Por; Potas: 2925.98 mg; Wapń: 807.47 mg; Fosfor: 848.40 mg; Żelazo: 6.93 mg; Magnez: 183.14 mg;	Kcal: 781.19 kcal; Białko ogółem: 31.58 g; Tłuszcz ogółem: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 110.11 g; Kw. tł. nasycone: 16.42 g; Sól: 3.22 g; Sód: 634.47 mg; Błonnik: 3.26 g; W tym cukry: 41.57 g; WW: 11.00 Por; Potas: 574.99 mg; Wapń: 519.21 mg; Fosfor: 426.74 mg; Żelazo: 1.15 mg; Magnez: 51.18 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Paprykarz 80 g (***RYB***) Schab na parze - wędlina 40 g Ogórek kiszony b / s 60 g Miód 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Paprykarz 80 g (***RYB***) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Paprykarz 80 g (***RYB***) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ,MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Paprykarz 80 g (***RYB***) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Bułka grahamka 0,5 szt (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Paprykarz 80 g (***RYB***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 60 g Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Paprykarz 80 g (***RYB***) Schab na parze - wędlina 40 g Ogórek kiszony 60 g Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym b/c 200 ml (***GLU***)	Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Paprykarz 80 g (***RYB***) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym b/c 200 ml (***GLU***) Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Krem czekoladowy 15 g (***OZI, MLE, ORZ***) Herbata ziołowa 200 ml
	II Ś				Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (***GLU, MLE, SO2***)		Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (***GLU, MLE, SO2***)		
	Obiad	Zupa barszcz biały z ziemniakami, jajkiem i zieleniną 250 ml (***JAJ, MLE, SEL, SO2***) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (***GLU, SEL***) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka świeżego 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa ziemniaczana z zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Risotto z warzywami i kurczakiem w sosie pomidorowym 300 g (***GLU***) Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Woda z pomarańczą 200 ml			Zupa barszcz biały z ziemniakami z zieleniną 250 ml (***MLE, SEL, SO2***) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (***GLU, SEL***) Ryż na sypko z zieleniną 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka świeżego 150 g Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami z zieleniną 250 ml (***MLE, SEL, SO2***) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (***GLU, SEL***) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa ziemniaczana z zieleniną b/ml 250 ml (***MLE, SEL***) Risotto z warzywami i kurczakiem w sosie pomidorowym 300 g (***GLU***) Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka świeżego 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Podpłomyki 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)				Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Podpłomyki b/c 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka szwagra 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 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***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidory koktajlowe 60 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidory koktajlowe 60 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt naturalny 150 ml (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Papryka świeża 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka szwagra 40 g Jogurt naturalny 150 ml (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Papryka świeża 20 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***) Jogurt b/laktozy 150 ml Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym b/c 200 ml (***SOJ***)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Szynka drobiowa gotowana 20 g Pasta twarogowa z koperkiem 50 g (***JAJ, MLE, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 20 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml
	Pn	Serek homogenizowany 1 ***szt (MLE)***			Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (***GLU, SOJ***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata malinowa 200 ml	Serek homogenizowany 1 ***szt (MLE)***	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (***GLU, SOJ***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Serek homogenizowany b/laktozy 1 ***szt***	
		Kcal: 2791.92 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz ogółem: 100.64 g; Węglowodany ogółem: 370.49 g; Sól: 8.63 g; Sód: 2525.05 mg; Błonnik: 27.90 g; W tym cukry: 66.39 g; WW: 37.06 Por; Potas: 3154.08 mg; Wapń: 686.58 mg; Fosfor: 1307.26 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 331.25 mg;	Kcal: 2522.51 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz ogółem: 94.30 g; Węglowodany ogółem: 313.92 g; Kw. tł. nasycone: 40.07 g; Sól: 6.27 g; Sód: 1624.63 mg; Błonnik: 20.18 g; W tym cukry: 51.04 g; WW: 31.53 Por; Potas: 2783.66 mg; Wapń: 713.73 mg; Fosfor: 1040.19 mg; Żelazo: 10.10 mg; Magnez: 257.22 mg;	Kcal: 2372.91 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz ogółem: 77.80 g; Węglowodany ogółem: 313.78 g; Kw. tł. nasycone: 29.12 g; Sól: 6.27 g; Sód: 1622.83 mg; Błonnik: 20.18 g; W tym cukry: 50.92 g; WW: 31.51 Por; Potas: 2778.66 mg; Wapń: 710.53 mg; Fosfor: 1037.79 mg; Żelazo: 10.08 mg; Magnez: 257.02 mg;	Kcal: 2879.74 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz ogółem: 108.86 g; Węglowodany ogółem: 373.68 g; Kw. tł. nasycone: 49.38 g; Sól: 7.61 g; Sód: 1755.41 mg; Błonnik: 24.40 g; W tym cukry: 60.91 g; WW: 37.51 Por; Potas: 2972.12 mg; Wapń: 741.41 mg; Fosfor: 1175.89 mg; Żelazo: 11.63 mg; Magnez: 299.52 mg;	Kcal: 1931.83 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz ogółem: 86.06 g; Węglowodany ogółem: 216.28 g; Kw. tł. nasycone: 31.31 g; Sól: 6.02 g; Sód: 1946.66 mg; Błonnik: 23.01 g; W tym cukry: 40.68 g; WW: 21.72 Por; Potas: 2901.15 mg; Wapń: 761.48 mg; Fosfor: 1088.67 mg; Żelazo: 12.12 mg; Magnez: 349.04 mg;	Kcal: 2989.21 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz ogółem: 129.02 g; Węglowodany ogółem: 361.63 g; Kw. tł. nasycone: 54.48 g; Sól: 9.43 g; Sód: 2732.05 mg; Błonnik: 36.09 g; W tym cukry: 49.72 g; WW: 36.23 Por; Potas: 3474.49 mg; Wapń: 997.11 mg; Fosfor: 1665.64 mg; Żelazo: 17.33 mg; Magnez: 491.06 mg;	Kcal: 2539.15 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz ogółem: 81.07 g; Węglowodany ogółem: 369.18 g; Kw. tł. nasycone: 19.36 g; Sól: 6.77 g; Sód: 1912.58 mg; Błonnik: 25.37 g; W tym cukry: 46.91 g; WW: 37.05 Por; Potas: 2625.73 mg; Wapń: 278.63 mg; Fosfor: 950.40 mg; Żelazo: 12.70 mg; Magnez: 285.61 mg;	Kcal: 734.61 kcal; Białko ogółem: 32.53 g; Tłuszcz ogółem: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 106.99 g; Kw. tł. nasycone: 13.56 g; Sól: 2.67 g; Sód: 380.93 mg; Błonnik: 3.54 g; W tym cukry: 27.93 g; WW: 10.81 Por; Potas: 611.02 mg; Wapń: 381.91 mg; Fosfor: 393.84 mg; Żelazo: 1.16 mg; Magnez: 47.86 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-09-16 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z jajka z koperkiem i majonezem 100 g (***JAJ, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor b/skóry 60 g Serek Haga 2 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor b/skóry 60 g Serek Haga 2 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor b/skóry 60 g Serek Haga 2 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 20 g Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 50 g (***JAJ, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Rzodkiewka czerwona 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Serek Haga 2 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem dietetyczny 34 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka z koperkiem 50 g (***JAJ, GOR***) Polędwica Ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 10 g Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml
	II Ś				Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka Michałowej 20 g (***GLU***) Banan 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka Michałowej 20 g (***GLU***) Mandarynka 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (***GLU, SEL***) Sznycel mielony wieprzowy z jajkiem smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska 150 g (***SEL, SO2***) Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kurczak w kremowym sosie z cukinią (100g mięso, 100g sos) 150 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot truskawkowy 200 ml			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (***GLU, SEL***) Kurczak w kremowym sosie z cukinią (100g mięso, 100g sos) 100 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka żydowska 150 g (***SEL, SO2***) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (***GLU, SEL***) Kurczak w kremowym sosie z cukinią (100g mięso, 100g sos) 150 g (***MLE***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska 150 g (***SEL, SO2***) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot truskawkowy b/c 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 250 ml (***GLU, SEL***) Sznycel mielony wieprzowy z jajkiem smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot truskawkowy 200 ml	
	P	Jabłko gotowane w sosie waniliowym 200 g		Jabłko gotowane w sosie waniliowym 150 g	Jabłko gotowane w sosie waniliowym 200 g			Jabłko gotowane na mleku roślinnym o smaku waniliowym 200 g (***SOJ***)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Serek kanapkowy 30 g (***MLE***) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Serek kanapkowy 30 g (***MLE***) Ogórek kiszony b / s 60 g Herbata ziołowa b/c rumiankowa 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Serek kanapkowy 30 g (***MLE***) Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata ziołowa b/c rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Rukola 20 g Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Szynka hetmańska 20 g (***GLU, SOJ***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Krem czekoladowy 15 g (***OZI, MLE, ORZ***)
	Pn	Sok owocowy 200ml 1 szt			Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Szynkówka 20 g (***GLU, SOJ, GOR***) Roszponka 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt	Chleb graham 100 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Szynkówka 20 g (***GLU, SOJ, GOR***) Roszponka 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt	
		Kcal: 2369.89 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz ogółem: 102.38 g; Węglowodany ogółem: 282.41 g; Kw. tł. nasycone: 45.59 g; Sól: 6.38 g; Sód: 1482.90 mg; Błonnik: 27.38 g; W tym cukry: 69.58 g; WW: 28.33 Por; Potas: 3072.58 mg; Wapń: 264.41 mg; Fosfor: 695.03 mg; Żelazo: 7.80 mg; Magnez: 213.28 mg;	Kcal: 1950.31 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz ogółem: 63.58 g; Węglowodany ogółem: 289.17 g; Kw. tł. nasycone: 33.82 g; Sól: 5.08 g; Sód: 872.86 mg; Błonnik: 23.72 g; W tym cukry: 66.24 g; WW: 29.08 Por; Potas: 2892.87 mg; Wapń: 186.70 mg; Fosfor: 549.13 mg; Żelazo: 4.81 mg; Magnez: 156.15 mg;	Kcal: 1756.93 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz ogółem: 46.88 g; Węglowodany ogółem: 278.30 g; Kw. tł. nasycone: 22.85 g; Sól: 5.07 g; Sód: 869.94 mg; Błonnik: 22.72 g; W tym cukry: 58.18 g; WW: 27.99 Por; Potas: 2820.54 mg; Wapń: 180.72 mg; Fosfor: 541.09 mg; Żelazo: 4.63 mg; Magnez: 154.28 mg;	Kcal: 2580.09 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz ogółem: 85.68 g; Węglowodany ogółem: 386.77 g; Kw. tł. nasycone: 48.73 g; Sól: 7.27 g; Sód: 1112.34 mg; Błonnik: 29.28 g; W tym cukry: 113.55 g; WW: 38.94 Por; Potas: 3744.43 mg; Wapń: 203.78 mg; Fosfor: 595.73 mg; Żelazo: 5.73 mg; Magnez: 223.95 mg;	Kcal: 1490.01 kcal; Białko ogółem: 60.94 g; Tłuszcz ogółem: 63.55 g; Węglowodany ogółem: 182.13 g; Kw. tł. nasycone: 27.09 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1195.74 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 65.71 g; WW: 18.28 Por; Potas: 2984.33 mg; Wapń: 307.12 mg; Fosfor: 621.33 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 212.69 mg;	Kcal: 2628.43 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz ogółem: 115.37 g; Węglowodany ogółem: 329.89 g; Kw. tł. nasycone: 57.91 g; Sól: 9.07 g; Sód: 2010.32 mg; Błonnik: 43.28 g; W tym cukry: 76.33 g; WW: 33.17 Por; Potas: 4283.98 mg; Wapń: 392.82 mg; Fosfor: 1107.44 mg; Żelazo: 12.03 mg; Magnez: 376.93 mg;	Kcal: 1745.30 kcal; Białko ogółem: 68.95 g; Tłuszcz ogółem: 53.70 g; Węglowodany ogółem: 259.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.61 g; Sól: 4.62 g; Sód: 876.94 mg; Błonnik: 24.33 g; W tym cukry: 62.15 g; WW: 26.06 Por; Potas: 2753.30 mg; Wapń: 121.78 mg; Fosfor: 457.56 mg; Żelazo: 5.34 mg; Magnez: 135.21 mg;	Kcal: 730.81 kcal; Białko ogółem: 31.52 g; Tłuszcz ogółem: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 104.11 g; Kw. tł. nasycone: 16.64 g; Sól: 3.09 g; Sód: 639.53 mg; Błonnik: 3.67 g; W tym cukry: 26.68 g; WW: 10.40 Por; Potas: 639.80 mg; Wapń: 531.31 mg; Fosfor: 430.78 mg; Żelazo: 1.54 mg; Magnez: 56.72 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-09-17 środa	Śniadanie	Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka szwagra 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta twarogowa 50g (***MLE***) Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka szwagra 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Jogurt owocowy b/laktozy 150g 1 szt Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (***SOJ***)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Pasta twarogowa 50 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Krem czekoladowy 15 g (***OZI, MLE, ORZ***) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II Ś				Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE***) Jabłko gotowane 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Jabłko gotowane 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym i cynamonem 200 g (***MLE, S02***) Sos jogurtowy na słodko 100 g (***MLE***) Surówka z drobnej marchewki i jabłka 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa pejzanka z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym i cynamonem 200 g (***MLE, S02***) Sos jogurtowy na słodko 100 g (***MLE***) Surówka z drobnej marchewki i jabłka 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa pejzanka z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym i cynamonem 200 g (***MLE, S02***) Sos jogurtowy na słodko 100 g (***MLE***) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa pejzanka z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym i cynamonem 200 g (***MLE, S02***) Sos jogurtowy na słodko 100 g (***MLE***) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Ziemniaki z zieleniną 100 g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Sos koperkowy 50 ml (***GLU***) Ziemniaki z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Surówka z drobnej marchewki i jabłka 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa pejzanka z ziemniakami i zieleniną b/ml 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ryż na sypko z musem jabłkowym 200 g Sos na słodko 100 g (***MLE***) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Mus owocowy 100 g Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)		Mus owocowy 100g 100 g Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Mus owocowy 100 g Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g Biszkopty 30 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Mus owocowy 100 g Wafle ryżowe 2 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Łazanki z białej i kiszonej kapusty z pieczarkami 100 g (***GLU***) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser mozzarella 40 g (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser mozzarella 40 g (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser mozzarella 40 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser mozzarella 30 g (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Ser mozzarella 30 g (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 8 g Dżem diabetyczny 34 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Ser żółty b/laktozy 40 g Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju b/laktozy i b/c 250 ml (***GLU***)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***)g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Mix sałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pn	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (***GLU, MLE***)	Actimel 1 szt (***MLE***)		Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Schab pieczony - wędlina 20 g (***GLU, SOJ, SEL***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Cykoria 10 g Herbata melisa z cukrem 200 ml	Actimel 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Schab pieczony - wędlina 20 g (***GLU, SOJ, SEL***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Papryka świeża paseczki 30 g Herbata melisa b/c 200 ml		
		Kcal: 2181.78 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz ogółem: 64.01 g; Węglowodany ogółem: 311.68 g; Kw. tł. nasycone: 32.73 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1081.06 mg; Błonnik: 21.81 g; W tym cukry: 66.69 g; WW: 31.19 Por; Potas: 2201.42 mg; Wapń: 707.62 mg; Fosfor: 783.46 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 180.88 mg;	Kcal: 2416.37 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz ogółem: 88.31 g; Węglowodany ogółem: 314.63 g; Kw. tł. nasycone: 41.24 g; Sól: 4.33 g; Sód: 818.45 mg; Błonnik: 14.83 g; W tym cukry: 53.94 g; WW: 31.57 Por; Potas: 1931.79 mg; Wapń: 761.06 mg; Fosfor: 626.79 mg; Żelazo: 3.49 mg; Magnez: 123.37 mg;	Kcal: 2266.77 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz ogółem: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 314.49 g; Kw. tł. nasycone: 30.30 g; Sól: 4.32 g; Sód: 816.65 mg; Błonnik: 14.83 g; W tym cukry: 53.82 g; WW: 31.55 Por; Potas: 1926.79 mg; Wapń: 757.86 mg; Fosfor: 624.39 mg; Żelazo: 3.47 mg; Magnez: 123.17 mg;	Kcal: 2730.44 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz ogółem: 96.21 g; Węglowodany ogółem: 362.89 g; Kw. tł. nasycone: 50.90 g; Sól: 5.11 g; Sód: 921.10 mg; Błonnik: 19.64 g; W tym cukry: 73.31 g; WW: 36.33 Por; Potas: 2100.37 mg; Wapń: 647.80 mg; Fosfor: 636.42 mg; Żelazo: 3.85 mg; Magnez: 124.33 mg;	Kcal: 1189.06 kcal; Białko ogółem: 67.77 g; Tłuszcz ogółem: 39.35 g; Węglowodany ogółem: 149.38 g; Kw. tł. nasycone: 22.44 g; Sól: 3.39 g; Sód: 866.05 mg; Błonnik: 20.56 g; W tym cukry: 38.27 g; WW: 15.10 Por; Potas: 3112.05 mg; Wapń: 732.41 mg; Fosfor: 964.21 mg; Żelazo: 6.42 mg; Magnez: 231.06 mg;	Kcal: 2232.43 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz ogółem: 78.57 g; Węglowodany ogółem: 267.22 g; Kw. tł. nasycone: 42.34 g; Sól: 6.00 g; Sód: 1421.89 mg; Błonnik: 34.95 g; W tym cukry: 59.51 g; WW: 26.85 Por; Potas: 4211.25 mg; Wapń: 685.78 mg; Fosfor: 1257.01 mg; Żelazo: 10.43 mg; Magnez: 340.90 mg;	Kcal: 2004.23 kcal; Białko ogółem: 55.90 g; Tłuszcz ogółem: 59.95 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; Kw. tł. nasycone: 20.66 g; Sól: 3.88 g; Sód: 605.36 mg; Błonnik: 21.99 g; W tym cukry: 48.06 g; WW: 32.44 Por; Potas: 1514.91 mg; Wapń: 115.03 mg; Fosfor: 295.81 mg; Żelazo: 3.56 mg; Magnez: 75.35 mg;	Kcal: 971.06 kcal; Białko ogółem: 59.12 g; Tłuszcz ogółem: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 105.05 g; Kw. tł. nasycone: 24.15 g; Sól: 3.46 g; Sód: 575.65 mg; Błonnik: 3.05 g; W tym cukry: 27.14 g; WW: 10.61 Por; Potas: 608.27 mg; Wapń: 554.39 mg; Fosfor: 504.41 mg; Żelazo: 0.99 mg; Magnez: 52.82 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-09-18 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Frankfurterki na ciepło 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Musztarda 15 g (***GOR***) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (***MLE***) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 80 g (***SEL***) Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka wieprzowa 40 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Banan 1 szt Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 80 g (***SEL***) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka wieprzowa 40 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Banan 1 szt Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (***SEL***) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka wieprzowa 40 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt (***MLE***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Banan 1 szt Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (***SEL***) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka wieprzowa 40 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (***SEL***) Roszponka 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Frankfurterki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Musztarda 15 g (***GOR***) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (***MLE***) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (***SEL***) Dżem diabetyczny 34 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (***MLE***) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (***SEL***) Dżem szt - 25g 1 szt Banan 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 200 ml (***GLU***)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Serek trójkąt 1 szt (***MLE***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Roszponka 10 g Szynka zielonogórska 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Herbata owocowa 200 ml
	II Ś				Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (***JAJ, GOR***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Banan 1/2 szt 100 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (***JAJ, GOR***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Ogórek świeży 30 g Banan 1/2 szt 100 g Herbata z cytryną b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym i zieleniną 250 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Zraz zawijany z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszony 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, GOR***) Sos pieczeniowy 100 ml (***GLU***) Ćwikła 150 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Zraz mielony nadziewany marchewką gotowany 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z zieleniną 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Zraz mielony nadziewany marchewką gotowany 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Zraz mielony nadziewany marchewką gotowany 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z zieleniną 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym i zieleniną 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Zraz mielony nadziewany marchewką 100 g Ziemniaki z zieleniną 100 g Brokuł gotowany na parze 150 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym i zieleniną 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Zraz zawijany z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszony 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, GOR***) Sos pieczeniowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z zieleniną 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami i zieleniną b/ml 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Zraz mielony nadziewany marchewką gotowany 100 g Ćwikła 150 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Kefir 200g 1 szt (***MLE***) Krakersy 30 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE***)	Kefir 200g 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 30 g				Krakersy 30 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE***) Kefir 200g 1 szt (***MLE***)	Krakersy 30 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE***) Kefir b/laktozy 200g 1 szt (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Ogórek kiszony 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Serek trójkąt 2 szt (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Rukola 10 g Ogórek kiszony 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka z piersią indyczą 40 g Serek wiejski 1 szt b/laktozy 1 szt (***MLE***) Ogórek kiszony 60 g Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (***SOJ***)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Rukola 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Krem czekoladowy 15 g (***OZI, MLE, ORZ***)
	Pn	Gruszka gotowana w sosie czekoladowym 130 g (***MLE***)	Gruszka gotowana w sosie waniliowym 130 g		Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Ser mozzarella 30 g (***MLE***) Szynka z indykiem 20 g (***SOJ***) Cykoria 10 g Roszponka 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Gruszka gotowana w sosie waniliowym 130 g	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Ser mozzarella 30 g (***MLE***) Szynka z indykiem 20 g (***SOJ***) Cykoria 10 g Roszponka 10 g Herbata b/c 200 ml	Gruszka gotowana w sosie czekoladowym na mleku roślinnym 130 g (***SOJ, MLE***)	
		Kcal: 2950.11 kcal; Białko ogółem: 121.32 g; Tłuszcz ogółem: 115.41 g; Węglowodany ogółem: 358.60 g; Kw. tł. nasycone: 48.83 g; Sól: 8.16 g; Sód: 1913.01 mg; Błonnik: 26.40 g; W tym cukry: 99.27 g; WW: 35.97 Por; Potas: 3592.67 mg; Wapń: 793.23 mg; Fosfor: 1233.28 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 296.17 mg;	Kcal: 2542.20 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz ogółem: 80.80 g; Węglowodany ogółem: 346.38 g; Kw. tł. nasycone: 43.50 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1806.70 mg; Błonnik: 26.77 g; W tym cukry: 115.63 g; WW: 34.83 Por; Potas: 4710.83 mg; Wapń: 757.79 mg; Fosfor: 1236.92 mg; Żelazo: 7.85 mg; Magnez: 303.32 mg;	Kcal: 2287.78 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz ogółem: 57.07 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; Kw. tł. nasycone: 32.04 g; Sól: 5.64 g; Sód: 1792.33 mg; Błonnik: 25.77 g; W tym cukry: 114.63 g; WW: 33.91 Por; Potas: 4629.25 mg; Wapń: 743.46 mg; Fosfor: 1214.76 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 296.98 mg;	Kcal: 2975.62 kcal; Białko ogółem: 137.99 g; Tłuszcz ogółem: 101.76 g; Węglowodany ogółem: 388.48 g; Kw. tł. nasycone: 54.62 g; Sól: 7.50 g; Sód: 2048.34 mg; Błonnik: 27.12 g; W tym cukry: 129.18 g; WW: 39.10 Por; Potas: 5029.86 mg; Wapń: 757.78 mg; Fosfor: 1238.20 mg; Żelazo: 8.16 mg; Magnez: 329.91 mg;	Kcal: 1596.00 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz ogółem: 64.77 g; Węglowodany ogółem: 163.10 g; Kw. tł. nasycone: 30.93 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1899.83 mg; Błonnik: 20.06 g; W tym cukry: 60.13 g; WW: 16.36 Por; Potas: 3464.80 mg; Wapń: 757.78 mg; Fosfor: 1295.97 mg; Żelazo: 8.21 mg; Magnez: 294.44 mg;	Kcal: 3095.95 kcal; Białko ogółem: 143.74 g; Tłuszcz ogółem: 150.12 g; Węglowodany ogółem: 303.36 g; Kw. tł. nasycone: 70.42 g; Sól: 11.44 g; Sód: 2466.09 mg; Błonnik: 28.94 g; W tym cukry: 40.90 g; WW: 30.61 Por; Potas: 3954.89 mg; Wapń: 795.37 mg; Fosfor: 1514.28 mg; Żelazo: 11.96 mg; Magnez: 407.53 mg;	Kcal: 2306.19 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz ogółem: 63.21 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; Kw. tł. nasycone: 22.01 g; Sól: 7.03 g; Sód: 1593.69 mg; Błonnik: 26.15 g; W tym cukry: 103.02 g; WW: 34.44 Por; Potas: 3859.81 mg; Wapń: 283.14 mg; Fosfor: 757.80 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 238.98 mg;	Kcal: 656.40 kcal; Białko ogółem: 26.75 g; Tłuszcz ogółem: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 85.76 g; Kw. tł. nasycone: 17.31 g; Sól: 3.14 g; Sód: 438.68 mg; Błonnik: 2.80 g; W tym cukry: 25.15 g; WW: 8.61 Por; Potas: 456.36 mg; Wapń: 342.68 mg; Fosfor: 308.60 mg; Żelazo: 0.50 mg; Magnez: 38.80 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-09-19 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z ryżem 200 ml (***MLE***) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta z tuńczyka 40 g (***JAJ, RYB, MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (***MLE***) Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60 g (***RYB, SEL***) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (***MLE***) Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka 60 g (***JAJ, GOR***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (***MLE***) Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Pasta z jajka 100 g (***JAJ, GOR***) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta z tuńczyka 50 g (***JAJ, RYB, MLE***) Rzodkiewka czerwona 60 g Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Ser żółty 40 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z tuńczyka 50 g (***JAJ, RYB, MLE***) Rzodkiewka czerwona 60 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 20 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 0,5 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60 g (***RYB, SEL***) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Ser biały - plaster 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 20 g Roszponka 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 8 g Krem czekoladowy 15 g (***OZI, MLE, ORZ***)
	II Ś				Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Suchary 30 g (***GLU, SOJ, MLE***)		Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Krakersy 30 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE***)		
	Obiad	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z zieleniną 250 ml (***SEL***) Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (***MLE, SEL, SO2***) Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem z zieleniną (kalafior, brokuł) 250 ml (***MLE, SEL***) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos koperkowy 50 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dynia gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem z zieleniną (kalafior, brokuł) 250 ml (***MLE, SEL***) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dynia gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem z zieleniną (kalafior, brokuł) 250 ml (***MLE, SEL***) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos koperkowy 50 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dynia gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z zieleniną 250 ml (***SEL***) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 100 g Dynia gotowana 150 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (***MLE, SEL, SO2***) Woda z cytryną 200 ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z zieleniną 250 ml (***SEL***) Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia gotowana 150 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (***MLE, SEL, SO2***) Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) z zieleniną b/ml 250 ml (***MLE, SEL***) Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Galaretka owocowa z biszkoptami 200 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)						Galaretka owocowa 200 g	
	Kolacja	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (***GLU, SEL***) Pyzdra schabowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 20 g Mix sałat 20 g Rzodkiewka czerwona 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (***GLU, SEL***) Dżem diabetyczny 34 g Mix sałat 20 g Rzodkiewka czerwona 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (***GLU, SEL***) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 200 ml (***GLU***)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 20 g Cykoria 10 g Serek trójkąt 1 szt (***MLE***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata zielona 200 ml
	Pn	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt			Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Ser biały - plaster 30 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Cykoria 10 g Sałata masłowa 10 g Herbata zielona cukrem 200 ml	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Ser biały - plaster 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony 30 g Herbata zielona b/c 200 ml	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt	
		Kcal: 2265.57 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz ogółem: 78.24 g; Węglowodany ogółem: 302.39 g; Kw. tł. nasycone: 30.71 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1454.08 mg; Błonnik: 29.06 g; W tym cukry: 50.97 g; WW: 30.43 Por; Potas: 3548.64 mg; Wapń: 546.72 mg; Fosfor: 1084.56 mg; Żelazo: 8.16 mg; Magnez: 268.59 mg;	Kcal: 2215.14 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz ogółem: 76.55 g; Węglowodany ogółem: 296.14 g; Kw. tł. nasycone: 38.91 g; Sól: 4.13 g; Sód: 858.14 mg; Błonnik: 18.92 g; W tym cukry: 44.34 g; WW: 29.79 Por; Potas: 2364.47 mg; Wapń: 563.51 mg; Fosfor: 644.04 mg; Żelazo: 4.59 mg; Magnez: 141.51 mg;	Kcal: 2065.25 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz ogółem: 63.52 g; Węglowodany ogółem: 289.62 g; Kw. tł. nasycone: 28.86 g; Sól: 4.26 g; Sód: 841.67 mg; Błonnik: 17.82 g; W tym cukry: 42.15 g; WW: 29.11 Por; Potas: 2200.97 mg; Wapń: 547.56 mg; Fosfor: 620.74 mg; Żelazo: 4.20 mg; Magnez: 132.44 mg;	Kcal: 2727.64 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz ogółem: 101.40 g; Węglowodany ogółem: 348.26 g; Kw. tł. nasycone: 47.70 g; Sól: 5.96 g; Sód: 1195.44 mg; Błonnik: 20.29 g; W tym cukry: 51.61 g; WW: 35.05 Por; Potas: 2323.39 mg; Wapń: 596.88 mg; Fosfor: 710.73 mg; Żelazo: 4.73 mg; Magnez: 153.04 mg;	Kcal: 1426.83 kcal; Białko ogółem: 66.01 g; Tłuszcz ogółem: 50.12 g; Węglowodany ogółem: 175.49 g; Kw. tł. nasycone: 22.23 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1058.51 mg; Błonnik: 27.66 g; W tym cukry: 33.92 g; WW: 17.67 Por; Potas: 2784.08 mg; Wapń: 490.50 mg; Fosfor: 784.35 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 221.12 mg;	Kcal: 2690.76 kcal; Białko ogółem: 117.80 g; Tłuszcz ogółem: 118.86 g; Węglowodany ogółem: 296.61 g; Kw. tł. nasycone: 51.99 g; Sól: 8.81 g; Sód: 2393.75 mg; Błonnik: 39.81 g; W tym cukry: 38.19 g; WW: 29.81 Por; Potas: 4283.48 mg; Wapń: 922.72 mg; Fosfor: 1613.91 mg; Żelazo: 12.91 mg; Magnez: 394.43 mg;	Kcal: 1532.38 kcal; Białko ogółem: 62.16 g; Tłuszcz ogółem: 43.19 g; Węglowodany ogółem: 238.15 g; Kw. tł. nasycone: 8.15 g; Sól: 4.03 g; Sód: 737.51 mg; Błonnik: 20.16 g; W tym cukry: 32.48 g; WW: 24.04 Por; Potas: 2180.89 mg; Wapń: 201.87 mg; Fosfor: 424.00 mg; Żelazo: 5.51 mg; Magnez: 143.62 mg;	Kcal: 726.15 kcal; Białko ogółem: 33.04 g; Tłuszcz ogółem: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 97.39 g; Kw. tł. nasycone: 14.85 g; Sól: 2.66 g; Sód: 452.10 mg; Błonnik: 3.77 g; W tym cukry: 26.56 g; WW: 9.79 Por; Potas: 605.36 mg; Wapń: 378.74 mg; Fosfor: 368.14 mg; Żelazo: 1.03 mg; Magnez: 46.59 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-09-20 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Ser mozzarella 30 g (***MLE***) Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Ser mozzarella 30 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Ser mozzarella 30 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Ser mozzarella 30 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser mozzarella 30 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Ser mozzarella 30 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Pomidor b/skóry 80 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt Szynka z piersią indyczą 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Kakao gotowane na napoju roślinnym b/c 200 ml (***SOJ***)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Szynkówka 20 g (***GLU, SOJ, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Mix sałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata zielona 200 ml
	II Ś				Serek bieluch 1 szt (***MLE***) Banan 1 szt Suchary 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Herbata owocowa truskawkowa 200 ml		Serek bieluch 1 szt (***MLE***) Banan 1 szt Suchary 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z zieleniną 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Fasolka szparagowa z zasmażką 150 g (***GLU, MLE***) Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Sos brokułowy 100 ml (***GLU, MLE***) Buraczki gotowane kostka 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Sos brokułowy 100 ml (***GLU, MLE***) Kalafior gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z zieleniną 100 g Kalafior gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z zieleniną 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 250 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Koktajl owocowy 200 ml (***MLE***) Wafle ryżowe 30 g							
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Szynka szwagra 40 g Galareta rybna z warzywami 100 g (***RYB***) Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Galareta rybna z warzywami 100 g (***RYB***) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Galareta rybna z warzywami 100 g (***RYB***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Galareta rybna z warzywami 100 g (***RYB***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Galareta rybna z warzywami 100 g (***RYB***) Szynka gotowana - wędlina 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka szwagra 40 g Serek Haga 1 szt (***MLE***) Ogórek kiszony 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 60 g (***GLU, SOJ***) Galareta rybna z warzywami 100 g (***RYB***) Cykoria 20 g Bawarka gotowana na napoju roślinnym 200 ml (***MLE***)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży 20 g Buraczki gotowane kostka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Krem czekoladowy 15 g (***OZI, MLE, ORZ***) Herbata owocowa 200 ml
	Pn	Serek grani 1 szt (***MLE***)			Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Tartare 1 szt 1 szt(***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Serek grani 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Tartare 1 szt 1 szt(***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata b/c 200 ml	Serek wiejski b/laktozy 150g 1 szt	
		Kcal: 2667.80 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz ogółem: 116.32 g; Węglowodany ogółem: 299.80 g; Kw. tł. nasycone: 52.96 g; Sól: 6.28 g; Sód: 1477.21 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 68.30 g; WW: 30.09 Por; Potas: 3400.27 mg; Wapń: 581.61 mg; Fosfor: 975.25 mg; Żelazo: 8.86 mg; Magnez: 286.61 mg;	Kcal: 2304.45 kcal; Białko ogółem: 127.07 g; Tłuszcz ogółem: 89.74 g; Węglowodany ogółem: 274.73 g; Kw. tł. nasycone: 49.48 g; Sól: 5.69 g; Sód: 969.51 mg; Błonnik: 22.11 g; W tym cukry: 62.82 g; WW: 27.67 Por; Potas: 3508.61 mg; Wapń: 474.45 mg; Fosfor: 747.43 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 192.27 mg;	Kcal: 2052.62 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz ogółem: 67.31 g; Węglowodany ogółem: 264.39 g; Kw. tł. nasycone: 37.81 g; Sól: 5.67 g; Sód: 962.83 mg; Błonnik: 20.52 g; W tym cukry: 61.29 g; WW: 26.61 Por; Potas: 3300.89 mg; Wapń: 443.18 mg; Fosfor: 702.17 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 178.57 mg;	Kcal: 2895.26 kcal; Białko ogółem: 137.03 g; Tłuszcz ogółem: 108.49 g; Węglowodany ogółem: 369.43 g; Kw. tł. nasycone: 60.68 g; Sól: 6.88 g; Sód: 1179.17 mg; Błonnik: 27.28 g; W tym cukry: 118.35 g; WW: 37.18 Por; Potas: 4383.83 mg; Wapń: 505.01 mg; Fosfor: 818.23 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 263.17 mg;	Kcal: 1485.21 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz ogółem: 60.84 g; Węglowodany ogółem: 144.65 g; Kw. tł. nasycone: 31.61 g; Sól: 4.06 g; Sód: 1022.59 mg; Błonnik: 18.99 g; W tym cukry: 45.71 g; WW: 14.62 Por; Potas: 2998.33 mg; Wapń: 462.58 mg; Fosfor: 760.97 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 217.64 mg;	Kcal: 2787.90 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz ogółem: 126.25 g; Węglowodany ogółem: 320.66 g; Kw. tł. nasycone: 59.89 g; Sól: 7.32 g; Sód: 1675.07 mg; Błonnik: 34.24 g; W tym cukry: 81.65 g; WW: 32.26 Por; Potas: 4414.31 mg; Wapń: 557.86 mg; Fosfor: 1163.11 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 403.84 mg;	Kcal: 1914.64 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz ogółem: 61.05 g; Węglowodany ogółem: 247.00 g; Kw. tł. nasycone: 20.54 g; Sól: 5.03 g; Sód: 846.50 mg; Błonnik: 22.66 g; W tym cukry: 52.24 g; WW: 24.87 Por; Potas: 3033.67 mg; Wapń: 200.64 mg; Fosfor: 494.47 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 156.65 mg;	Kcal: 677.29 kcal; Białko ogółem: 27.37 g; Tłuszcz ogółem: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 104.25 g; Kw. tł. nasycone: 13.96 g; Sól: 2.62 g; Sód: 451.80 mg; Błonnik: 3.27 g; W tym cukry: 26.90 g; WW: 10.46 Por; Potas: 567.54 mg; Wapń: 356.82 mg; Fosfor: 319.21 mg; Żelazo: 0.96 mg; Magnez: 44.91 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-09-21 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z marchewki gotowanej 100 g (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Pasta z marchewki gotowanej 100 g (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Pasta z marchewki gotowanej 100 g (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Szynka piastowska 20 g (***SOJ***) Schab na parze - wędlina 40 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z marchewki gotowanej 100 g (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym 200 ml (***MLE***)	Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Herbata owocowa 200 ml Buraczki gotowane w kostce 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (***MLE***) Krem czekoladowy 15 g (***OZI, MLE, ORZ***)
	II Ś				Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Jabłko gotowane 1 szt Roszponka 10 g Herbata zielona z cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Roszponka 10 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata zielona b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Udko pieczone b/k, b/s 100 g Sos potrawkowy 100 ml (***GLU, MLE***) Sałatka szwedzka 150 g (***GOR***) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (***GLU***) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (***GLU***) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Udko gotowane na parze b/k, b/s 100 g Sos potrawkowy 100 ml (***GLU***) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (***GLU***) Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (***GLU***) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Udko gotowane na parze 100 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g (***GLU***) Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (***GLU***) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Udko gotowane na parze 100 g Sos potrawkowy 50 ml (***GLU***) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (***GLU***) Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (***GLU***) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Udko gotowane na parze b/k, b/s 100 g Sałatka szwedzka 150 g (***GOR***) Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Kasza kuskus z koperkiem 100 g (***GLU***) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Udko pieczone 100 g Sałatka szwedzka 150 g (***GOR***) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (***GLU***) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (***GLU***) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem b/ml 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Udko pieczone b/k, b/s 100 g Sos potrawkowy 50 ml (***GLU***) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (***GLU***) Sałatka szwedzka 150 g Kasza kuskus 200 g (***GLU***) Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinią 200 g (***MLE***)				Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinią 200 g (***MLE***) Szpinak baby 10 g	Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinią 200 g (***MLE***)		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem i majonezem 50 g (***JAJ, GOR***) Pyzdra schabowa 40 g Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 50 g (***JAJ, GOR***) Sałata masłowa 20 g Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (***JAJ, GOR***) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 50 g (***JAJ, GOR***) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata miętowa 200 ml	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 20 g Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 50 g (***JAJ, GOR***) Papryka świeża 60 g Herbata miętowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (***JAJ, GOR***) Papryka świeża 60 g Dżem diabetyczny 34 g Szpinak baby 10 g Herbata miętowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (***JAJ, GOR***) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata miętowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Ser mozzarella 20 g (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Szynka zielonogórska 20 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***) Szpinak baby 10 g Miód 25 g
	Pn	Actimel 1 szt (***MLE***)			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka staropolska 20 g (***SOJ***) Jogurt naturalny 1 szt(***MLE***) Mix sałat 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Actimel 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynkówka 20 g (***GLU, SOJ, GOR***) Jogurt naturalny 1 sz (***MLE***) Mix sałat 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy b/laktozy 100g 1 szt (***MLE***)	
		Kcal: 2323.18 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz ogółem: 82.56 g; Węglowodany ogółem: 315.46 g; Kw. tł. nasycone: 41.92 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1639.51 mg; Błonnik: 27.10 g; W tym cukry: 67.34 g; WW: 31.62 Por; Potas: 2023.67 mg; Wapń: 416.86 mg; Fosfor: 756.26 mg; Żelazo: 8.87 mg; Magnez: 200.07 mg;	Kcal: 2583.99 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz ogółem: 103.06 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; Kw. tł. nasycone: 44.80 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1186.14 mg; Błonnik: 28.90 g; W tym cukry: 54.58 g; WW: 34.26 Por; Potas: 2304.33 mg; Wapń: 568.68 mg; Fosfor: 664.35 mg; Żelazo: 12.00 mg; Magnez: 253.93 mg;	Kcal: 2328.53 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz ogółem: 81.01 g; Węglowodany ogółem: 329.60 g; Kw. tł. nasycone: 33.41 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1176.40 mg; Błonnik: 27.49 g; W tym cukry: 51.28 g; WW: 33.04 Por; Potas: 2009.81 mg; Wapń: 541.70 mg; Fosfor: 628.53 mg; Żelazo: 11.13 mg; Magnez: 237.75 mg;	Kcal: 3140.31 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz ogółem: 124.21 g; Węglowodany ogółem: 416.59 g; Kw. tł. nasycone: 60.80 g; Sól: 7.70 g; Sód: 1897.94 mg; Błonnik: 33.91 g; W tym cukry: 87.45 g; WW: 41.68 Por; Potas: 2510.41 mg; Wapń: 541.19 mg; Fosfor: 811.35 mg; Żelazo: 12.50 mg; Magnez: 264.58 mg;	Kcal: 1589.45 kcal; Białko ogółem: 62.06 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 193.95 g; Kw. tł. nasycone: 24.44 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1145.19 mg; Błonnik: 19.59 g; W tym cukry: 39.42 g; WW: 19.52 Por; Potas: 1916.98 mg; Wapń: 508.26 mg; Fosfor: 669.12 mg; Żelazo: 12.32 mg; Magnez: 259.83 mg;	Kcal: 2299.21 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz ogółem: 87.55 g; Węglowodany ogółem: 294.64 g; Kw. tł. nasycone: 46.59 g; Sól: 8.38 g; Sód: 2068.71 mg; Błonnik: 32.17 g; W tym cukry: 63.80 g; WW: 29.50 Por; Potas: 2457.71 mg; Wapń: 409.66 mg; Fosfor: 1026.30 mg; Żelazo: 11.28 mg; Magnez: 267.93 mg;	Kcal: 2167.48 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz ogółem: 70.42 g; Węglowodany ogółem: 312.83 g; Kw. tł. nasycone: 18.66 g; Sól: 6.15 g; Sód: 1796.09 mg; Błonnik: 25.13 g; W tym cukry: 49.62 g; WW: 31.34 Por; Potas: 1800.63 mg; Wapń: 231.38 mg; Fosfor: 532.70 mg; Żelazo: 6.97 mg; Magnez: 198.03 mg;	Kcal: 812.08 kcal; Białko ogółem: 38.83 g; Tłuszcz ogółem: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 115.00 g; Kw. tł. nasycone: 14.86 g; Sól: 2.92 g; Sód: 572.70 mg; Błonnik: 5.02 g; W tym cukry: 28.55 g; WW: 11.52 Por; Potas: 722.40 mg; Wapń: 548.99 mg; Fosfor: 464.79 mg; Żelazo: 1.89 mg; Magnez: 59.50 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Wykaz alergenów

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