		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-10-20 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z ciecierzycy 100 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 250 ml	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z indykiem 40 g (***SOJ***) Twarożek z jabłkiem prażonym 100 g (***MLE, S02***) Mix sałat 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z indykiem 40 g (***SOJ***) Twarożek z jabłkiem prażonym 100 g (***MLE, S02***) Mix sałat 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z indykiem 40 g (***SOJ***) Twarożek z jabłkiem prażonym 100 g (***MLE, S02***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Mix sałat 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Bułka grahamka 0,5 [Por] x 1 szt (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z ciecierzycy 60 g Pomidor b/skóry 60 g ix sałat 20 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 250 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z rzodkiewką 100 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (***SOJ***) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Szynka z indykiem 20 g (***SOJ***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Cykoria 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II Ś				Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 20 g Brzoskwinia 120 g		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 20 g Brzoskwinia 120 g		
	Obiad	Zupa kapuśniak z białej kapusty - z mięsem drobiowym i zieleniną 250 ml (***SEL***) Kopytka z sosem myśliwskim 200 g (***GLU, JAJ,SOJ***) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (***JAJ, GOR***) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (***SEL***) Makaron z twarogiem 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) Sos jogurtowy ***(MLE)*** Surówka z drobno tartej marchewki i jabłka 150 g (***MLE***) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml			Zupa kapuśniak z białej kapusty - z mięsem drobiowym i zieleniną 250 ml (***SEL***) Makaron z twarogiem 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (***JAJ, GOR***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 200 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty - z mięsem drobiowym i zieleniną 250 ml (***SEL***) Kopytka z sosem myśliwskim 200 g (***GLU, SOJ***) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (***JAJ, GOR***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 200 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty - z mięsem drobiowym i zieleniną 250 ml (***SEL***) Makaron z sosem myśliwskim 200 g (***GLU, JAJ, SOJ***) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (***JAJ, GOR***) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	
	P	Actimel 1 szt 1 szt (***MLE***) Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (***GLU, SOJ, MLE***)						Wafle ryżowe 20 g Brzoskwinia 120 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty 40 g (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 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***) Polędwica z pasieki 40 g (***SOJ***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***SOJ***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 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***) Polędwica z pasieki 40 g (***SOJ***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 50 g Buraczki gotowane plastry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty 40 g (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty b/laktozy 40 g (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 60 g Bawarka gotowana na mleku roślinnym z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Polędwica z pasieki 20 g (***SOJ***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Roszponka 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - brzoskwiniowa 200 ml
	Pn	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (***GLU, MLE***)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Cykoria 10 g Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Cykoria 20 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 200 ml	Gruszka 1 szt	
		Kcal: 1981.79 kcal; Białko ogółem: 72.80 g; Tłuszcz ogółem: 59.48 g; Węglowodany ogółem: 300.04 g; Kw. tł. nasycone: 35.08 g; Sól: 4.21 g; Sód: 795.62 mg; Błonnik: 21.42 g; W tym cukry: 61.26 g; WW: 30.17 Por; Potas: 1712.66 mg; Wapń: 491.55 mg; Fosfor: 561.33 mg; Żelazo: 5.52 mg; Magnez: 114.32 mg;	Kcal: 1832.19 kcal; Białko ogółem: 72.66 g; Tłuszcz ogółem: 42.98 g; Węglowodany ogółem: 299.90 g; Kw. tł. nasycone: 24.13 g; Sól: 4.21 g; Sód: 793.82 mg; Błonnik: 21.42 g; W tym cukry: 61.14 g; WW: 30.15 Por; Potas: 1707.66 mg; Wapń: 488.35 mg; Fosfor: 558.93 mg; Żelazo: 5.50 mg; Magnez: 114.12 mg;	Kcal: 2924.46 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz ogółem: 118.53 g; Węglowodany ogółem: 353.88 g; Kw. tł. nasycone: 73.40 g; Sól: 6.68 g; Sód: 1155.28 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 80.08 g; WW: 35.53 Por; Potas: 2030.98 mg; Wapń: 537.29 mg; Fosfor: 658.59 mg; Żelazo: 6.51 mg; Magnez: 130.72 mg;	Kcal: 1554.65 kcal; Białko ogółem: 62.08 g; Tłuszcz ogółem: 44.31 g; Węglowodany ogółem: 236.01 g; Kw. tł. nasycone: 22.07 g; Sól: 4.10 g; Sód: 841.45 mg; Błonnik: 30.89 g; W tym cukry: 62.39 g; WW: 23.73 Por; Potas: 2484.97 mg; Wapń: 459.61 mg; Fosfor: 695.67 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 197.78 mg;	Kcal: 2719.59 kcal; Białko ogółem: 125.59 g; Tłuszcz ogółem: 110.49 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; Kw. tł. nasycone: 61.35 g; Sól: 8.60 g; Sód: 2432.46 mg; Błonnik: 40.67 g; W tym cukry: 68.50 g; WW: 32.56 Por; Potas: 3479.89 mg; Wapń: 915.26 mg; Fosfor: 1399.71 mg; Żelazo: 14.97 mg; Magnez: 340.40 mg;	Kcal: 2013.64 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz ogółem: 61.01 g; Węglowodany ogółem: 303.79 g; Kw. tł. nasycone: 16.60 g; Sól: 6.72 g; Sód: 1932.46 mg; Błonnik: 32.02 g; W tym cukry: 100.99 g; WW: 30.46 Por; Potas: 2709.63 mg; Wapń: 606.63 mg; Fosfor: 906.57 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 241.03 mg;	Kcal: 900.06 kcal; Białko ogółem: 46.42 g; Tłuszcz ogółem: 47.12 g; Węglowodany ogółem: 79.73 g; Kw. tł. nasycone: 30.27 g; Sól: 3.23 g; Sód: 500.21 mg; Błonnik: 2.25 g; W tym cukry: 25.67 g; WW: 8.02 Por; Potas: 513.82 mg; Wapń: 364.54 mg; Fosfor: 349.26 mg; Żelazo: 0.68 mg; Magnez: 43.60 mg;	Kcal: 900.06 kcal; Białko ogółem: 46.42 g; Tłuszcz ogółem: 47.12 g; Węglowodany ogółem: 79.73 g; Kw. tł. nasycone: 30.27 g; Sól: 3.23 g; Sód: 500.21 mg; Błonnik: 2.25 g; W tym cukry: 25.67 g; WW: 8.02 Por; Potas: 513.82 mg; Wapń: 364.54 mg; Fosfor: 349.26 mg; Żelazo: 0.68 mg; Magnez: 43.60 mg;

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
2025-10-21 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Frankfurterki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Musztarda/ ketchup 20 g (***GOR***) Jogurt owocowy 100g - waniliowy 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt owocowy 100g - waniliowy 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt owocowy 100g - waniliowy 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt owocowy 100g - waniliowy 1 szt (***MLE***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Pomidor b/skóry 40 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Frankfurterki 60 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Musztarda/ ketchup 20 g (***GOR***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica z pasieki 40 g (***SOJ***) Musztarda/ ketchup 20 g (***GOR***) Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml(***GLU***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 20 g Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml
	II Ś				Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser biały - plaster 40 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200ml		Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster ze szczypiorkiem 40 g (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 40 g Śliwki 2 szt Herbata owocowa – wiśniowa b/c 200 ml		
	Obiad	Żurek z zieloną pietruszką 250 ml Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulką smażona 200 g Ziemniaki gotowane z zieleniną 200g Sałatka szwedzka 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Udko b/k b/s gotowane 100 g Sos koperkowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Udko b/k b/s gotowane 100 g Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Udko b/k b/s gotowane 100 g Sos koperkowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Udko b/k b/s gotowane 100 g Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Marchew junior gotowana 150 g (***MLE***) Woda z miętą 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) i zieleniną 250 ml (***SEL***) Udko b/k b/s gotowane 100 g Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Marchew junior gotowana 150 g (***MLE***) Woda z miętą 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) i zieleniną b/ml 250 ml (***MLE, SEL***) Udko b/k b/s gotowane 100 g Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Marchew junior gotowana 150 g (***MLE***) Sałatka szwedzka 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (***MLE***)				Budyń waniliowy z owocami b/c (truskawki) 200 ml (***MLE***)		Budyń waniliowy gotowany na napoju roślinnym z owocami (truskawki) 200 ml (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (***GLU, SEL***) Mix sałat 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - rumianek z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałatka jarzynowa z jajkiem 100 g (***JAJ, SEL, GOR***) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa z cukrem-rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałatka jarzynowa z jajkiem 100 g (***JAJ, SEL, GOR***) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa z cukrem-rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałatka jarzynowa z jajkiem 100 g (***JAJ, SEL, GOR***) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa z cukrem-rumianek 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 60 g (***GLU, SEL***) Sałata masłowa 8 g Ogórek kiszony b/s 40 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (***GLU, SEL***) Mix sałat 60 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (***GLU, SEL***) Mix sałat 60 g Herbata ziołowa - rumianek z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem czekoladowy 20 g (***OZI, MLE, ORZ***)
	Pn	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE***)	Banan 1 szt		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z indykiem 20 g (***SOJ***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Roszponka 10 g Pomidor b/skóry 40 g Herbata z cukrem 200 ml	Banan 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z indykiem 20 g (***SOJ***) Sałatka jarzynowa 50 g (***JAJ, SEL, GOR***) Ogórek świeży b/skóry 40 g Herbata b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2400.39 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz ogółem: 107.13 g; Węglowodany ogółem: 264.72 g; Kw. tł. nasycone: 38.79 g; Sól: 7.90 g; Sód: 2015.31 mg; Błonnik: 23.14 g; W tym cukry: 64.03 g; WW: 26.77 Por; Potas: 3691.45 mg; Wapń: 610.06 mg; Fosfor: 1460.97 mg; Żelazo: 26.50 mg; Magnez: 316.16 mg;	Kcal: 2053.32 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz ogółem: 70.74 g; Węglowodany ogółem: 269.63 g; Kw. tł. nasycone: 32.44 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1011.86 mg; Błonnik: 15.07 g; W tym cukry: 49.54 g; WW: 27.23 Por; Potas: 2511.33 mg; Wapń: 510.13 mg; Fosfor: 781.16 mg; Żelazo: 4.57 mg; Magnez: 157.68 mg;	Kcal: 1823.99 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz ogółem: 49.08 g; Węglowodany ogółem: 262.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.13 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1009.79 mg; Błonnik: 14.82 g; W tym cukry: 49.36 g; WW: 26.47 Por; Potas: 2488.77 mg; Wapń: 504.39 mg; Fosfor: 769.05 mg; Żelazo: 4.39 mg; Magnez: 155.43 mg;	Kcal: 2714.39 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz ogółem: 103.63 g; Węglowodany ogółem: 354.37 g; Kw. tł. nasycone: 53.73 g; Sól: 7.06 g; Sód: 1439.22 mg; Błonnik: 20.87 g; W tym cukry: 83.73 g; WW: 35.68 Por; Potas: 2956.37 mg; Wapń: 582.17 mg; Fosfor: 928.38 mg; Żelazo: 5.65 mg; Magnez: 175.18 mg;	Kcal: 1461.10 kcal; Białko ogółem: 60.18 g; Tłuszcz ogółem: 52.50 g; Węglowodany ogółem: 192.97 g; Kw. tł. nasycone: 26.60 g; Sól: 3.50 g; Sód: 921.51 mg; Błonnik: 17.86 g; W tym cukry: 76.50 g; WW: 19.56 Por; Potas: 2991.46 mg; Wapń: 547.45 mg; Fosfor: 891.42 mg; Żelazo: 6.58 mg; Magnez: 257.52 mg;	Kcal: 2619.75 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz ogółem: 112.98 g; Węglowodany ogółem: 304.61 g; Kw. tł. nasycone: 49.93 g; Sól: 10.95 g; Sód: 2868.34 mg; Błonnik: 33.97 g; W tym cukry: 69.86 g; WW: 30.82 Por; Potas: 4073.76 mg; Wapń: 745.77 mg; Fosfor: 1483.83 mg; Żelazo: 13.19 mg; Magnez: 448.13 mg;	Kcal: 2120.69 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz ogółem: 69.61 g; Węglowodany ogółem: 288.22 g; Kw. tł. nasycone: 20.52 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1081.39 mg; Błonnik: 23.71 g; W tym cukry: 95.82 g; WW: 29.15 Por; Potas: 3558.37 mg; Wapń: 585.37 mg; Fosfor: 997.17 mg; Żelazo: 7.87 mg; Magnez: 290.12 mg;	Kcal: 667.79 kcal; Białko ogółem: 25.32 g; Tłuszcz ogółem: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 90.15 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 2.32 g; Sód: 385.49 mg; Błonnik: 2.47 g; W tym cukry: 25.84 g; WW: 9.07 Por; Potas: 558.84 mg; Wapń: 351.16 mg; Fosfor: 319.76 mg; Żelazo: 0.70 mg; Magnez: 43.42 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
2025-10-22 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt(***JAJ***) Majonez 20 g (***JAJ, GOR***) Szczypior świeży 3 g Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku z cukrem 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***SOJ***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Pasta z brokuła b/soli 100 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***SOJ***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Pasta z brokuła b/soli 100 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***SOJ***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Ser biały - plaster 30 g (***MLE***) Pasta z brokuła b/soli 100 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 20 g (***SOJ***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Szczypior świeży 3 g Sałata masłowa 16 g Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Majonez 20 g (***JAJ, GOR***) Szczypior świeży 3 g Sałata masłowa 16 g Pomidory koktajlowe 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Szczypior świeży 3 g Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym z cukrem 200 ml (***SOJ***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser biały - plaster 20 g (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - miętowa 200 ml
	II Ś				Owsianka gotowana na mleku z jabłkiem 200 g (***GLU, MLE***)		Owsianka gotowana na mleku z jabłkiem 200 g (***GLU, MLE***)		
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami i boczkiem duszonym z zieloną pietruszką 250 ml (***MLE, SEL***) Krokiety smażone z mięsem drobiowym i kapustą 2 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Sos słodko kwaśny 100 ml (***GLU, SEL***) Surówka z selera i brzoskwinią 150 g (***MLE, SEL, S02***) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa pomidorowa z laną kluseczką i zieleniną 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Sos beszamelowy 100 ml (***GLU, MLE***) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa pomidorowa z laną kluseczką i zieleniną 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Ryż gotowany z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa pomidorowa z laną kluseczką i zieleniną 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Sos beszamelowy 100 ml (***GLU, MLE***) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa pomidorowa z laną kluseczką i zieleniną 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Ryż gotowany z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami i boczkiem duszonym z zieloną pietruszką 250 ml (***MLE, SEL***) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Sos beszamelowy 100 ml (***GLU, MLE***) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Surówka z selera i brzoskwinią 150 g (***MLE, SEL, S02***) Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami i boczkiem duszonym z zieloną pietruszką b/ml 250 ml (***SEL***) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Sos słodko kwaśny 100 ml (***GLU, SEL***) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Sałata z olivą 150 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)		Jogurt owocowy 100g b/laktozy 1 szt (***MLE***) Chrupki kukurydziane 15 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Serek Grani 1 szt 1 szt (***MLE***) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Grani 1 szt 1 szt (***MLE***) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Grani 1 szt 1 szt (***MLE***) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Grani 1 szt 1 szt (***MLE***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Grani 1 szt 1 szt (***MLE***) Ogórek kiszony b/s 60 g Rukola 10 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Serek Grani 1 szt 1 szt (***MLE***) Ogórek kiszony b/s 60 g Rukola 10 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Serek Grani 1 szt b/laktozy 1 szt (***MLE***) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Krem czekoladowy 20 g (***OZI, MLE, ORZ***)
	Pn	Actimel 1 szt			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta twarogowa z brokuła 50 g (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Actimel 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta twarogowa z brokułem 50 g (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata b/c 200 ml	Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (***SOJ***)	
		Kcal: 2762.40 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz ogółem: 117.31 g; Węglowodany ogółem: 311.30 g; Kw. tł. nasycone: 42.83 g; Sól: 7.43 g; Sód: 2021.51 mg; Błonnik: 28.88 g; W tym cukry: 66.01 g; WW: 31.23 Por; Potas: 2875.35 mg; Wapń: 733.19 mg; Fosfor: 1194.29 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 277.49 mg;	Kcal: 2201.05 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz ogółem: 76.95 g; Węglowodany ogółem: 265.15 g; Kw. tł. nasycone: 39.76 g; Sól: 5.39 g; Sód: 1248.90 mg; Błonnik: 13.06 g; W tym cukry: 43.96 g; WW: 26.59 Por; Potas: 1975.17 mg; Wapń: 671.69 mg; Fosfor: 929.69 mg; Żelazo: 5.03 mg; Magnez: 138.20 mg;	Kcal: 1945.13 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz ogółem: 53.81 g; Węglowodany ogółem: 256.67 g; Kw. tł. nasycone: 24.57 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1210.44 mg; Błonnik: 12.93 g; W tym cukry: 39.85 g; WW: 25.72 Por; Potas: 1847.71 mg; Wapń: 570.39 mg; Fosfor: 852.25 mg; Żelazo: 4.84 mg; Magnez: 127.20 mg;	Kcal: 2958.35 kcal; Białko ogółem: 158.18 g; Tłuszcz ogółem: 114.68 g; Węglowodany ogółem: 324.33 g; Kw. tł. nasycone: 63.61 g; Sól: 7.31 g; Sód: 1466.55 mg; Błonnik: 17.47 g; W tym cukry: 70.39 g; WW: 32.48 Por; Potas: 2389.79 mg; Wapń: 705.16 mg; Fosfor: 1221.57 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 187.35 mg;	Kcal: 1299.50 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; Tłuszcz ogółem: 55.76 g; Węglowodany ogółem: 111.26 g; Kw. tł. nasycone: 26.79 g; Sól: 4.80 g; Sód: 1348.26 mg; Błonnik: 10.75 g; W tym cukry: 32.72 g; WW: 11.16 Por; Potas: 1755.28 mg; Wapń: 621.41 mg; Fosfor: 831.69 mg; Żelazo: 5.80 mg; Magnez: 185.33 mg;	Kcal: 2402.67 kcal; Białko ogółem: 130.06 g; Tłuszcz ogółem: 105.57 g; Węglowodany ogółem: 235.39 g; Kw. tł. nasycone: 52.84 g; Sól: 8.20 g; Sód: 2207.98 mg; Błonnik: 33.07 g; W tym cukry: 51.60 g; WW: 23.60 Por; Potas: 3434.69 mg; Wapń: 735.97 mg; Fosfor: 1592.11 mg; Żelazo: 13.12 mg; Magnez: 389.32 mg;	Kcal: 2414.63 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz ogółem: 89.37 g; Węglowodany ogółem: 306.97 g; Kw. tł. nasycone: 21.43 g; Sól: 6.64 g; Sód: 1790.94 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 30.79 Por; Potas: 2581.38 mg; Wapń: 491.11 mg; Fosfor: 1130.89 mg; Żelazo: 9.31 mg; Magnez: 260.50 mg;	Kcal: 793.95 kcal; Białko ogółem: 49.41 g; Tłuszcz ogółem: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 78.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.42 g; Sól: 2.82 g; Sód: 311.93 mg; Błonnik: 2.33 g; W tym cukry: 17.66 g; WW: 7.89 Por; Potas: 533.08 mg; Wapń: 354.68 mg; Fosfor: 334.12 mg; Żelazo: 0.64 mg; Magnez: 41.38 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
2025-10-23 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Rogal maślany 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Ser żółty 40 g (***MLE***) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z makaronem 150 ml (***GLU, JAJ, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rogal maślany 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek fromage ½ szt (***MLE***) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z makaronem 150 ml (***GLU, JAJ, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rogal maślany 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek fromage ½ szt (***MLE***) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z makaronem 150 ml (***GLU, JAJ, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Rogal maślany 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek fromage ½ szt (***MLE***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z makaronem 150 ml (***GLU, JAJ, MLE***)	Chleb graham 20 g (***GLU***) Bułka grahamka 0,5 szt (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Serek fromage ½ szt (***MLE***) Ogórek kiszony b/s 60 g Buraczki gotowane 50 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Serek fromage ½ szt (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Ogórek kiszony b/s 60 g Buraczki gotowane 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 (***GLU***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Ser żółty b/laktozy 40 g Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Szynka z indykiem 20 g (***SOJ***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Szpinak baby 10 g Krem czekoladowy 20 g (***OZI, MLE, ORZ***)
	II Ś				Kasza manna gotowana na mleku z musem brzoskwiniowym 200 g (***GLU, MLE***)		Kasza manna gotowana na mleku z musem brzoskwiniowym 200 g (***GLU, MLE***)		
	Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem z ziemniakami, zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry pieczony 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (***GLU, MLE***) Kasza bulgur got. z zieleniną 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (***MLE***) Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami z zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Pulpeciki z mięsa mieszanego 100 g (***GLU, JAJ***) Sos jarzynowy 60 g Kasza bulgur got. z zieleniną 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami z zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Pulpeciki z mięsa mieszanego 100 g(***GLU, JAJ***) Kasza bulgur got. z zieleniną 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami z zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Pulpeciki z mięsa mieszanego 100 g(***GLU, JAJ***) Kasza bulgur got. z zieleniną 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem z ziemniakami, zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Pulpeciki z mięsa mieszanego 100 g(***GLU, JAJ***) Kasza bulgur got. z zieleniną 100 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (***MLE***) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem z ziemniakami, zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Pulpeciki z mięsa mieszanego 100 g(***GLU, JAJ***) Sos pieczarkowy 100 ml (***GLU, MLE***) Kasza bulgur got. z zieleniną 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (***MLE***) Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa jarzynowa b/ml z zielonym groszkiem z ziemniakami, zieleniną 250 ml (***GLU, SEL***) Pulpeciki z mięsa mieszanego 100 g(***GLU, JAJ***) Sos pieczarkowy b/ml 100 ml (***GLU, MLE***) Kasza bulgur got. z zieleniną 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Pączek 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Drożdżówka 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)			Wafle ryżowe 20 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Drożdżówka 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Wafle ryżowe 20 g Mleko roślinne 200 ml (***SOJ, MLE***)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (***JAJ, RYB***) 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***) Indyk z pasieki 40 g (***SOJ***) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (***JAJ, RYB***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Indyk z pasieki 40 g (***SOJ***) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (***JAJ, RYB***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Indyk z pasieki 40 g (***SOJ***) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (***JAJ, RYB***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 20 g Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 60 g (***JAJ, RYB***) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 10 g Mleko gotowane b/c 200 ml(***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (***JAJ, RYB***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (***JAJ, RYB***) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (***SOJ***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Polędwica z pasieki 20 g (***SOJ***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml
	Pn	Sok owocowy 200ml 1 szt			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 20 g (***SOJ***) Pomidor b/s z mozzarellą i oliwą 40 g (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 20 g (***SOJ***) Pomidor b/s z mozzarellą i oliwą 40 g (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt	
		Kcal: 2745.61 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz ogółem: 102.68 g; Węglowodany ogółem: 335.14 g; Kw. tł. nasycone: 50.28 g; Sól: 6.38 g; Sód: 1833.67 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 87.72 g; WW: 33.57 Por; Potas: 2978.17 mg; Wapń: 1104.75 mg; Fosfor: 1534.04 mg; Żelazo: 9.21 mg; Magnez: 264.21 mg;	Kcal: 2534.74 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz ogółem: 101.80 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; Kw. tł. nasycone: 55.37 g; Sól: 6.23 g; Sód: 1536.88 mg; Błonnik: 16.06 g; W tym cukry: 68.94 g; WW: 31.45 Por; Potas: 2815.06 mg; Wapń: 772.52 mg; Fosfor: 1124.50 mg; Żelazo: 6.43 mg; Magnez: 199.29 mg;	Kcal: 2385.14 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz ogółem: 85.30 g; Węglowodany ogółem: 312.54 g; Kw. tł. nasycone: 44.42 g; Sól: 6.22 g; Sód: 1535.08 mg; Błonnik: 16.06 g; W tym cukry: 68.82 g; WW: 31.43 Por; Potas: 2810.06 mg; Wapń: 769.32 mg; Fosfor: 1122.10 mg; Żelazo: 6.41 mg; Magnez: 199.09 mg;	Kcal: 3288.64 kcal; Białko ogółem: 133.18 g; Tłuszcz ogółem: 121.50 g; Węglowodany ogółem: 436.01 g; Kw. tł. nasycone: 68.48 g; Sól: 7.79 g; Sód: 1782.93 mg; Błonnik: 20.78 g; W tym cukry: 82.70 g; WW: 43.83 Por; Potas: 3340.34 mg; Wapń: 1025.98 mg; Fosfor: 1419.54 mg; Żelazo: 8.00 mg; Magnez: 248.04 mg;	Kcal: 1515.32 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz ogółem: 58.17 g; Węglowodany ogółem: 176.05 g; Kw. tł. nasycone: 28.65 g; Sól: 5.15 g; Sód: 1454.81 mg; Błonnik: 25.53 g; W tym cukry: 54.97 g; WW: 17.68 Por; Potas: 3044.63 mg; Wapń: 700.94 mg; Fosfor: 1134.65 mg; Żelazo: 9.16 mg; Magnez: 274.27 mg;	Kcal: 3400.02 kcal; Białko ogółem: 147.74 g; Tłuszcz ogółem: 121.27 g; Węglowodany ogółem: 453.05 g; Kw. tł. nasycone: 62.43 g; Sól: 9.38 g; Sód: 2614.03 mg; Błonnik: 46.75 g; W tym cukry: 94.71 g; WW: 45.52 Por; Potas: 4399.16 mg; Wapń: 1080.44 mg; Fosfor: 1955.94 mg; Żelazo: 16.32 mg; Magnez: 461.42 mg;	Kcal: 2123.47 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.61 g; Węglowodany ogółem: 260.47 g; Kw. tł. nasycone: 23.02 g; Sól: 5.96 g; Sód: 1578.10 mg; Błonnik: 26.20 g; W tym cukry: 58.53 g; WW: 26.13 Por; Potas: 2722.44 mg; Wapń: 779.99 mg; Fosfor: 1238.01 mg; Żelazo: 7.53 mg; Magnez: 248.98 mg;	Kcal: 645.40 kcal; Białko ogółem: 28.31 g; Tłuszcz ogółem: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 79.19 g; Kw. tł. nasycone: 16.60 g; Sól: 2.85 g; Sód: 566.68 mg; Błonnik: 2.35 g; W tym cukry: 16.98 g; WW: 7.91 Por; Potas: 513.07 mg; Wapń: 519.97 mg; Fosfor: 418.12 mg; Żelazo: 0.99 mg; Magnez: 51.56 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
2025-10-24 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek trójkąt 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - malinowa 200 ml	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z indykiem 40 g (***SOJ***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - malinowa 200 ml	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z indykiem 40 g (***SOJ***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - malinowa 200 ml	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z indykiem 40 g (***SOJ***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - malinowa 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z indykiem 20 g (***SOJ***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata owocowa - malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa - malinowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (***SOJ***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - malinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Polędwica z pasieki 20 g (***SOJ***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II Ś				Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (***MLE, SO2***)		Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (***MLE, SO2***)		
	Obiad	Zupa neapolitańska z makaronem i tartym serem żółtym z zieleniną 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Filet z dorsza zapiekany ze szpinakiem i serem feta 100 g (***RYB, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Surówka tęczowa z miodem i olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluseczką 250 ml (***GLU, JAJ***) Kostka z morszczuka gotowana na parze 100 g (***RYB***) Sos grecki 100 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluseczką 250 ml (***GLU, JAJ***) Kostka z morszczuka gotowana na parze 100 g (***RYB***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluseczką 250 ml (***GLU, JAJ***) Kostka z morszczuka gotowana na parze 100 g (***RYB***) Sos grecki 100 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluseczką 250 ml (***GLU, JAJ***) Kostka z morszczuka gotowana na parze 100 g (***RYB***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa neapolitańska z makaronem i tartym serem żółtym z zieleniną 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Filet z dorsza zapiekany ze szpinakiem i serem feta 100 g (***RYB, MLE***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluseczką 250 ml (***GLU, JAJ***) Kostka z morszczuka gotowana na parze 100 g (***RYB***) Sos grecki 100 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Panna cotta 150 g (***MLE***) Mus z truskawek 50 g						Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (***MLE***) Chrupki kukurydziane 15 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab gotowany na parze 40 g Parówka drobiowa 1 szt Ketchup 15 g Papryka świeża - zielona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***SOJ***) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***SOJ***) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***SOJ***) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Schab gotowany na parze 20 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Papryka świeża - zielona 60 g Szpinak baby 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Schab gotowany na parze 40 g Parówka drobiowa 1 szt Ketchup 15 g Papryka świeża - zielona 60 g Szpinak baby 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab gotowany na parze 40 g Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (***MLE***) Papryka świeża - zielona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Szynka z indykiem 20 g (***SOJ***) Ser biały - plaster 20 g (***MLE***) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml
	Pm	Sok pomidorowy łagodny 1 szt			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Actimel 1 szt 1 szt (***MLE***) Rukola 10 g Pomidor b/skóry 40 g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Sok pomidorowy łagodny 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Actimel 1 szt 1 szt (***MLE***) Rukola 10 g Pomidor b/skóry 40 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Sok pomidorowy łagodny 1 szt	
		Kcal: 2330.53 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz ogółem: 98.44 g; Węglowodany ogółem: 288.60 g; Kw. tł. nasycone: 45.77 g; Sól: 7.60 g; Sód: 1890.90 mg; Błonnik: 26.53 g; W tym cukry: 54.63 g; WW: 29.19 Por; Potas: 3111.56 mg; Wapń: 443.36 mg; Fosfor: 1036.25 mg; Żelazo: 9.60 mg; Magnez: 271.67 mg;	Kcal: 2451.13 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz ogółem: 87.63 g; Węglowodany ogółem: 330.38 g; Kw. tł. nasycone: 51.65 g; Sól: 4.25 g; Sód: 822.29 mg; Błonnik: 23.15 g; W tym cukry: 53.39 g; WW: 33.31 Por; Potas: 2817.77 mg; Wapń: 371.14 mg; Fosfor: 652.52 mg; Żelazo: 5.53 mg; Magnez: 167.43 mg;	Kcal: 2169.73 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz ogółem: 65.37 g; Węglowodany ogółem: 311.70 g; Kw. tł. nasycone: 40.24 g; Sól: 4.08 g; Sód: 756.29 mg; Błonnik: 18.87 g; W tym cukry: 46.50 g; WW: 31.42 Por; Potas: 2323.77 mg; Wapń: 323.04 mg; Fosfor: 580.12 mg; Żelazo: 4.40 mg; Magnez: 139.12 mg;	Kcal: 3034.30 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz ogółem: 100.92 g; Węglowodany ogółem: 423.51 g; Kw. tł. nasycone: 60.80 g; Sól: 5.47 g; Sód: 999.03 mg; Błonnik: 27.49 g; W tym cukry: 56.67 g; WW: 42.60 Por; Potas: 3039.63 mg; Wapń: 777.06 mg; Fosfor: 739.47 mg; Żelazo: 6.08 mg; Magnez: 179.70 mg;	Kcal: 1641.11 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz ogółem: 59.60 g; Węglowodany ogółem: 214.67 g; Kw. tł. nasycone: 34.11 g; Sól: 6.24 g; Sód: 2203.21 mg; Błonnik: 26.37 g; W tym cukry: 41.35 g; WW: 21.71 Por; Potas: 2631.58 mg; Wapń: 404.59 mg; Fosfor: 926.60 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 316.33 mg;	Kcal: 2695.89 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz ogółem: 110.20 g; Węglowodany ogółem: 332.75 g; Kw. tł. nasycone: 55.81 g; Sól: 9.49 g; Sód: 3186.22 mg; Błonnik: 36.18 g; W tym cukry: 44.04 g; WW: 33.55 Por; Potas: 3760.26 mg; Wapń: 765.34 mg; Fosfor: 1366.07 mg; Żelazo: 13.87 mg; Magnez: 424.08 mg;	Kcal: 1999.12 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz ogółem: 54.74 g; Węglowodany ogółem: 293.05 g; Kw. tł. nasycone: 18.22 g; Sól: 5.49 g; Sód: 1717.30 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 56.83 g; WW: 29.61 Por; Potas: 2300.98 mg; Wapń: 198.81 mg; Fosfor: 657.28 mg; Żelazo: 5.76 mg; Magnez: 220.20 mg;	Kcal: 488.27 kcal; Białko ogółem: 23.94 g; Tłuszcz ogółem: 9.82 g; Węglowodany ogółem: 88.35 g; Kw. tł. nasycone: 7.13 g; Sól: 2.19 g; Sód: 320.45 mg; Błonnik: 2.32 g; W tym cukry: 25.42 g; WW: 8.91 Por; Potas: 537.66 mg; Wapń: 363.68 mg; Fosfor: 337.32 mg; Żelazo: 0.81 mg; Magnez: 44.44 mg;

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
2025-10-25 sobota DZIEŃ MAKARONU	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałatka makaronowa z rybą gotowaną 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sałata masłowa 16 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***) Sałatka makaronowa z rybą gotowaną 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sałata masłowa 16 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***) Sałatka makaronowa z rybą gotowaną 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 20 g Sałatka makaronowa z tuńczykiem 50 g (***GLU, JAJ, RYB***) Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 8 g Mleko gotowane b/c 200 ml(***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 16 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Napój roślinny gotowany 200 ml (***SOJ***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 20 g Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml
	II Ś				Serek bieluch 1 szt (***MLE***) Podpłomyki b/c 1 szt 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Banan 1 szt		Serek bieluch 1 szt (***MLE***) Podpłomyki b/c 1 szt 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa rosół z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron carbonara z boczkiem i śmietaną 250 g (***GLU, SOJ, MLE***) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa rosół z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) Buraczki gotowane - kostka 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml			Zupa rosół z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (***MLE, SEL***) 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron penne z kurczakiem b/sosu 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa rosół z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (***MLE, SEL***) Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa rosół z makaronem b/ml i zieloną pietruszką 250 ml (***SEL***) Makaron penne z kurczakiem b/sosu 200 g (***GLU, JAJ***) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Sok owocowy 200ml 1 szt Ciastka kruche 20 g (***GLU***)				Sok owocowy 200ml 1 szt Ciastka kruche b/c 20 g (***GLU***)		Sok owocowy 200ml 1 szt Jabłko 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 100 g (***SEL***) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa – melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 100 g (***SEL***) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa – melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 100 g (***SEL***) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa – melisa 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 20 g Hummus domowy 50 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Rukola 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pn	Banan 1 szt			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z indykiem 20 g (***SOJ***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry ćw 40 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa – rumianek 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z indykiem 20 g (***SOJ***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 40 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2898.32 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz ogółem: 120.60 g; Węglowodany ogółem: 364.33 g; Kw. tł. nasycone: 45.16 g; Sól: 5.60 g; Sód: 1420.44 mg; Błonnik: 30.92 g; W tym cukry: 93.96 g; WW: 36.74 Por; Potas: 3246.62 mg; Wapń: 514.33 mg; Fosfor: 786.99 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 260.65 mg;	Kcal: 2389.06 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Tłuszcz ogółem: 70.88 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; Kw. tł. nasycone: 33.92 g; Sól: 6.01 g; Sód: 1266.62 mg; Błonnik: 30.52 g; W tym cukry: 82.27 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3395.97 mg; Wapń: 560.26 mg; Fosfor: 1022.05 mg; Żelazo: 9.99 mg; Magnez: 262.53 mg;	Kcal: 2239.46 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz ogółem: 54.38 g; Węglowodany ogółem: 308.41 g; Kw. tł. nasycone: 22.98 g; Sól: 6.01 g; Sód: 1264.82 mg; Błonnik: 30.52 g; W tym cukry: 82.15 g; WW: 31.09 Por; Potas: 3390.97 mg; Wapń: 557.06 mg; Fosfor: 1019.65 mg; Żelazo: 9.97 mg; Magnez: 262.33 mg;	Kcal: 3120.23 kcal; Białko ogółem: 140.48 g; Tłuszcz ogółem: 102.52 g; Węglowodany ogółem: 396.73 g; Kw. tł. nasycone: 54.26 g; Sól: 7.33 g; Sód: 1509.20 mg; Błonnik: 36.22 g; W tym cukry: 129.84 g; WW: 39.92 Por; Potas: 4358.47 mg; Wapń: 593.02 mg; Fosfor: 1101.29 mg; Żelazo: 11.19 mg; Magnez: 335.51 mg;	Kcal: 1682.63 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz ogółem: 61.60 g; Węglowodany ogółem: 178.22 g; Kw. tł. nasycone: 22.31 g; Sól: 4.68 g; Sód: 1194.69 mg; Błonnik: 25.55 g; W tym cukry: 58.07 g; WW: 17.97 Por; Potas: 2679.23 mg; Wapń: 582.05 mg; Fosfor: 853.03 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 204.55 mg;	Kcal: 2938.09 kcal; Białko ogółem: 125.27 g; Tłuszcz ogółem: 121.29 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; Kw. tł. nasycone: 55.97 g; Sól: 8.01 g; Sód: 1889.34 mg; Błonnik: 38.31 g; W tym cukry: 99.85 g; WW: 31.58 Por; Potas: 3855.02 mg; Wapń: 683.94 mg; Fosfor: 1194.68 mg; Żelazo: 13.09 mg; Magnez: 369.99 mg;	Kcal: 2397.11 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz ogółem: 67.01 g; Węglowodany ogółem: 316.69 g; Kw. tł. nasycone: 14.49 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1081.64 mg; Błonnik: 38.80 g; W tym cukry: 99.16 g; WW: 31.88 Por; Potas: 3314.81 mg; Wapń: 335.43 mg; Fosfor: 905.07 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 279.90 mg;	Kcal: 763.81 kcal; Białko ogółem: 47.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 70.40 g; Kw. tł. nasycone: 22.62 g; Sól: 2.96 g; Sód: 383.63 mg; Błonnik: 2.84 g; W tym cukry: 17.35 g; WW: 7.05 Por; Potas: 529.58 mg; Wapń: 352.74 mg; Fosfor: 314.14 mg; Żelazo: 0.76 mg; Magnez: 41.43 mg;

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
2025-10-26 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***SOJ***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***SOJ***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***SOJ***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 20 g (***SOJ***) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (***JAJ, GOR***) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 20 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 ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Papryka świeża - żółta 20 g Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem czekoladowy 15 g (***OZI, MLE, ORZ***) Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml
	II Ś				Actimel 1 szt 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 20 g Masło 10 g (***MLE***) Dżem szt - 25g - 1szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Szpinak baby 10 g		Actimel 1 szt 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 20 g Masło 10 g (***MLE***) Dżem szt - 25g– diabetyczny 35 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Szpinak baby 10 g		
	Obiad	Zupa kalafiorowa z kaszką manną i zieloną pietruszką 250 ml (***MLE, SEL***) Kotlet pożarski smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Szpinak gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką manną i zieloną pietruszką 250 ml (***MLE, SEL***) Roladki faszerowane jarzynami na parze 100 g Sos lekki 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g (***GLU, MLE***) Szpinak gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką manną i zieloną pietruszką 250 ml (***MLE, SEL***) Roladki faszerowane jarzynami na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g (***GLU, MLE***) Szpinak gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką manną i zieloną pietruszką 250 ml (***MLE, SEL***) Roladki faszerowane jarzynami na parze 100 g Sos lekki 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g (***GLU, MLE***) Szpinak gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką manną i zieloną pietruszką 250 ml (***MLE, SEL***) Roladki faszerowane jarzynami na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Marchew gotowana z masłem 150 g (***GLU, MLE***) Szpinak gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką manną i zieloną pietruszką 250 ml (***MLE, SEL***) Kotlet pożarski smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Szpinak gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa kalafiorowa b/ml z kaszką manną i zieloną pietruszką 250 ml (***SEL***) Kotlet pożarski smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Szpinak gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Banan 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)						Banan 1 szt	
	Kolacja	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 100 g (***JAJ, GOR***) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Fromage 50 g (***MLE***) Pasta warzywna 100 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 50 g (***MLE***) Pasta warzywna 100 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 50 g (***MLE***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Pasta warzywna 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 60 g (***JAJ, GOR***) Sałata masłowa 16 g Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 100 g (***JAJ, GOR***) Ser żółty 40 g (***MLE***) Sałata masłowa 16 g Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 100 g (***JAJ, GOR***) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (***SOJ***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Roszponka 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	Pn	Galaretka z owocami - truskawki 200 g			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Koper 2 g Cykoria 10 g Herbata malinowa 200 ml	Galaretka z owocami - truskawki b/c 200 g	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Majonez 15 g (***JAJ, GOR***) Koper 2 g Cykoria 10 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Galaretka z owocami - truskawki 200 g	
		Kcal: 2597.77 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz ogółem: 99.83 g; Węglowodany ogółem: 345.18 g; Kw. tł. nasycone: 34.95 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1058.41 mg; Błonnik: 26.70 g; W tym cukry: 104.82 g; WW: 34.76 Por; Potas: 3984.51 mg; Wapń: 631.52 mg; Fosfor: 986.57 mg; Żelazo: 11.22 mg; Magnez: 353.89 mg;	Kcal: 2491.12 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz ogółem: 93.60 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g; Kw. tł. nasycone: 46.96 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1290.06 mg; Błonnik: 31.46 g; W tym cukry: 98.40 g; WW: 34.35 Por; Potas: 4090.30 mg; Wapń: 646.03 mg; Fosfor: 929.31 mg; Żelazo: 10.83 mg; Magnez: 337.69 mg;	Kcal: 2282.69 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz ogółem: 74.09 g; Węglowodany ogółem: 332.21 g; Kw. tł. nasycone: 34.84 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1259.81 mg; Błonnik: 29.86 g; W tym cukry: 96.20 g; WW: 33.58 Por; Potas: 3955.97 mg; Wapń: 618.38 mg; Fosfor: 895.66 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 328.73 mg;	Kcal: 3235.41 kcal; Białko ogółem: 133.64 g; Tłuszcz ogółem: 142.25 g; Węglowodany ogółem: 384.03 g; Kw. tł. nasycone: 77.39 g; Sól: 7.88 g; Sód: 1447.36 mg; Błonnik: 32.58 g; W tym cukry: 102.71 g; WW: 38.82 Por; Potas: 4118.44 mg; Wapń: 775.45 mg; Fosfor: 935.19 mg; Żelazo: 10.98 mg; Magnez: 339.07 mg;	Kcal: 1706.19 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz ogółem: 59.34 g; Węglowodany ogółem: 228.91 g; Kw. tł. nasycone: 23.59 g; Sól: 4.37 g; Sód: 807.52 mg; Błonnik: 27.49 g; W tym cukry: 81.44 g; WW: 23.16 Por; Potas: 3840.29 mg; Wapń: 585.22 mg; Fosfor: 999.71 mg; Żelazo: 11.84 mg; Magnez: 371.26 mg;	Kcal: 3031.66 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; Tłuszcz ogółem: 139.87 g; Węglowodany ogółem: 344.84 g; Kw. tł. nasycone: 53.93 g; Sól: 8.10 g; Sód: 1668.61 mg; Błonnik: 34.58 g; W tym cukry: 88.79 g; WW: 34.75 Por; Potas: 4558.39 mg; Wapń: 1107.52 mg; Fosfor: 1521.82 mg; Żelazo: 15.60 mg; Magnez: 476.68 mg;	Kcal: 2440.97 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz ogółem: 88.67 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; Kw. tł. nasycone: 18.03 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1054.81 mg; Błonnik: 26.70 g; W tym cukry: 99.22 g; WW: 33.52 Por; Potas: 3952.91 mg; Wapń: 619.52 mg; Fosfor: 956.77 mg; Żelazo: 10.97 mg; Magnez: 348.89 mg;	Kcal: 957.77 kcal; Białko ogółem: 53.12 g; Tłuszcz ogółem: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 95.70 g; Kw. tł. nasycone: 26.07 g; Sól: 3.58 g; Sód: 496.78 mg; Błonnik: 2.88 g; W tym cukry: 33.72 g; WW: 9.68 Por; Potas: 562.85 mg; Wapń: 514.27 mg; Fosfor: 399.90 mg; Żelazo: 1.10 mg; Magnez: 53.34 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
2025-10-27 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z indykiem 40 g (***SOJ***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Serek Tartare 20g 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 20 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 16 g Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 16 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 200 ml (***GLU***)	Mleko gotowane 200 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Szynka delikatesowa drobiowa 20g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml
	II Ś				Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem z masełkiem 50 g (***JAJ, GOR***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 50 g (***JAJ, GOR***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidory koktajlowe 40 g Herbata owocowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Filet z piersi kurczaka z kaparami 100 g (***MLE***) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Surówka a'la Colesław 150 g (***MLE***) Kompot owocowy 200 ml	Zupa selerowa z laną kluseczką i zieleniną 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Filet z piersi kurczaka w warzywach 100 g (***SEL***) Sos potrawkowy 50 ml (***GLU***) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa selerowa z laną kluseczką i zieleniną 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Filet z piersi kurczaka w warzywach 100 g (***SEL***) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa selerowa z laną kluseczką i zieleniną 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Filet z piersi kurczaka w warzywach 100 g (***SEL***) Sos potrawkowy 50 ml (***GLU***) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Filet z piersi kurczaka z kaparami 100 g (***MLE***) Ryż gotowany z zieleniną 100 g Surówka a'la Colesław 150 g (***MLE***) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Filet z piersi kurczaka z kaparami 100 g (***MLE***) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Surówka a'la Colesław 150 g (***MLE***) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zieleniną b/ml 250 ml (***SEL***) Filet z piersi kurczaka z kaparami b/ml 100 g Ryż gotowany z zieleniną 200 g Dynia gotowana 150 g (***GLU***) Kompot owocowy 200 ml	
	P	Galaretka owocowa z jogurtem waniliowym 200 g (***MLE***)				Galaretka owocowa b/c z jogurtem naturalnym 200 g (***MLE***)		Galaretka owocowa z jogurtem roślinnym 200 g (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa – rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 40g Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa– rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa – rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa– rumianek 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 20 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Ogórek kiszony b/s 60 g Mix sałat 20 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Mix sałat 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Ser żółty b/laktozy 40 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Mleko gotowane 200 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane kostka 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pn	Mus owocowy 100g 1 szt			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane kostka 40 g Herbata ziołowa 200 ml	Mus owocowy 100g 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane kostka 40 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Mus owocowy 100g 1 szt	
		Kcal: 2163.52 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz ogółem: 64.84 g; Węglowodany ogółem: 307.82 g; Kw. tł. nasycone: 37.12 g; Sól: 7.36 g; Sód: 1626.17 mg; Błonnik: 25.86 g; W tym cukry: 47.63 g; WW: 30.84 Por; Potas: 2363.69 mg; Wapń: 463.65 mg; Fosfor: 1000.39 mg; Żelazo: 7.61 mg; Magnez: 250.67 mg;	Kcal: 2211.70 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz ogółem: 60.63 g; Węglowodany ogółem: 340.90 g; Kw. tł. nasycone: 33.37 g; Sól: 4.52 g; Sód: 767.74 mg; Błonnik: 23.82 g; W tym cukry: 44.69 g; WW: 34.22 Por; Potas: 1895.38 mg; Wapń: 462.62 mg; Fosfor: 618.89 mg; Żelazo: 4.19 mg; Magnez: 122.16 mg;	Kcal: 2022.16 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz ogółem: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; Kw. tł. nasycone: 22.24 g; Sól: 4.52 g; Sód: 765.65 mg; Błonnik: 23.69 g; W tym cukry: 44.54 g; WW: 33.84 Por; Potas: 1880.10 mg; Wapń: 457.50 mg; Fosfor: 611.47 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 120.67 mg;	Kcal: 3130.83 kcal; Białko ogółem: 134.86 g; Tłuszcz ogółem: 121.68 g; Węglowodany ogółem: 388.85 g; Kw. tł. nasycone: 69.99 g; Sól: 7.83 g; Sód: 1264.07 mg; Błonnik: 27.35 g; W tym cukry: 57.76 g; WW: 38.93 Por; Potas: 2180.92 mg; Wapń: 508.23 mg; Fosfor: 685.95 mg; Żelazo: 5.18 mg; Magnez: 135.75 mg;	Kcal: 2116.84 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz ogółem: 67.25 g; Węglowodany ogółem: 278.20 g; Kw. tł. nasycone: 39.47 g; Sól: 7.44 g; Sód: 1511.27 mg; Błonnik: 30.38 g; W tym cukry: 50.32 g; WW: 27.91 Por; Potas: 2886.83 mg; Wapń: 580.03 mg; Fosfor: 1108.71 mg; Żelazo: 9.62 mg; Magnez: 293.84 mg;	Kcal: 2944.93 kcal; Białko ogółem: 146.59 g; Tłuszcz ogółem: 118.16 g; Węglowodany ogółem: 339.80 g; Kw. tł. nasycone: 68.87 g; Sól: 11.10 g; Sód: 2305.86 mg; Błonnik: 37.38 g; W tym cukry: 48.82 g; WW: 34.06 Por; Potas: 3049.31 mg; Wapń: 544.02 mg; Fosfor: 1373.81 mg; Żelazo: 12.80 mg; Magnez: 381.69 mg;	Kcal: 2070.83 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz ogółem: 59.62 g; Węglowodany ogółem: 296.04 g; Kw. tł. nasycone: 16.21 g; Sól: 7.55 g; Sód: 1587.57 mg; Błonnik: 25.98 g; W tym cukry: 45.63 g; WW: 29.70 Por; Potas: 2381.86 mg; Wapń: 448.08 mg; Fosfor: 1012.09 mg; Żelazo: 8.00 mg; Magnez: 247.53 mg;	Kcal: 820.78 kcal; Białko ogółem: 50.80 g; Tłuszcz ogółem: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 77.84 g; Kw. tł. nasycone: 23.66 g; Sól: 3.08 g; Sód: 443.71 mg; Błonnik: 3.02 g; W tym cukry: 24.63 g; WW: 7.81 Por; Potas: 752.84 mg; Wapń: 472.45 mg; Fosfor: 408.76 mg; Żelazo: 1.35 mg; Magnez: 58.86 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
2025-10-28 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Parówka drobiowa 1 szt Musztarda 15 g (***GOR***) Pasta z twarogu i buraka 100g (***MLE***) Rzodkiewka 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 twarogu i buraka 100g (***MLE***) Roszponka 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 twarogu i buraka 100g (***MLE***) Roszponka 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 twarogu i buraka 100 g (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z twarogu i buraka 60 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Roszponka 20 g Rzodkiewka 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Parówka drobiowa 1 szt Musztarda 15 g (***GOR***) Pasta z twarogu i buraka 100g (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka 60 g Roszponka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z twarogu b/laktozy i buraka 60 g (***MLE***) Parówka drobiowa 1 szt Musztarda 15 g (***GOR***) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 200 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Szynka na parze - wędlina 20 g Serek Haga 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa- truskawkowa 200 ml
	II Ś				Wafle ryżowe 20 g Jabłko prażone 50 g Masło 10 g Serek Tartare 1 szt (***MLE)*** Kefir naturalny 1 szt (***MLE)*** Herbata owocowa- wiśniowa 200 ml		Wafle ryżowe 20 g Jabłko prażone 50 g Masło 10 g Serek Tartare 1 szt (***MLE)*** Kefir naturalny 1 szt (***MLE)*** Herbata owocowa- wiśniowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Gulasz cygański (mięso 100g, sos 80g) 180 g (***GLU, MLE***) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (***GLU***) Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Woda z miętą 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (***MLE, SEL, S02***) Pieczeń rzymska z warzywami (***GLU, JAJ***) 100 g Sos dyniowy 1oo ml Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (***GLU***) Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Woda z miętą 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (***MLE, SEL, S02***) Pieczeń rzymska z warzywami (***GLU, JAJ***) 100 g Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (***GLU***) Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Woda z miętą 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (***MLE, SEL, S02***) Pieczeń rzymska z warzywami (***GLU, JAJ***) 100 g Sos dyniowy 1oo ml Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (***GLU***) Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Woda z miętą 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (***MLE, SEL, S02***) Pieczeń rzymska z warzywami (***GLU, JAJ***) 100 g Kasza jęczmienna z zieleniną 100 g (***GLU***) Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Gulasz cygański (mięso 100g, sos 80g) 180 g (***GLU, MLE***) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (***GLU***) Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Szpinak na ciepło 150 g (***GLU***) Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i zieleniną b/ml 250 ml (***SEL***) Pieczeń rzymska z warzywami (***GLU, JAJ***) 100 g Sos dyniowy b/ml 100 ml Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (***GLU***) Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Jabłko w sosie waniliowym ½ szt / 150 g (***MLE***)						Jabłko w sosie waniliowym b/ml ½ szt / 150 g (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z makreli i jajka 100 g (***JAJ, RYB, GOR***) Pomidory koktajlowe 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z indykiem 40 g (***SOJ***) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (***JAJ, RYB***) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z indykiem 40 g (***SOJ***) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (***JAJ, RYB***) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z indykiem 40 g (***SOJ***) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (***JAJ, RYB***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 20 g Pasta z makreli i jajka 60 g (***JAJ, RYB, GOR***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 40 g Mleko gotowane b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z makreli i jajka 100 g (***JAJ, RYB, GOR***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z makreli i jajka 100 g (***JAJ, RYB, GOR***) Pomidory koktajlowe 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (***SOJ, MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Schab na parze - wędlina 20 g Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	Pn	Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***)			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Mix sałat 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Serek wiejski 1 szt b/laktozy 1 szt	
		Kcal: 2632.53 kcal; Białko ogółem: 134.73 g; Tłuszcz ogółem: 110.13 g; Węglowodany ogółem: 287.82 g; Kw. tł. nasycone: 46.01 g; Sól: 8.05 g; Sód: 2157.62 mg; Błonnik: 29.31 g; W tym cukry: 87.92 g; WW: 28.88 Por; Potas: 3902.93 mg; Wapń: 952.69 mg; Fosfor: 1645.24 mg; Żelazo: 11.61 mg; Magnez: 324.66 mg;	Kcal: 2265.12 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz ogółem: 82.34 g; Węglowodany ogółem: 280.06 g; Kw. tł. nasycone: 38.87 g; Sól: 6.12 g; Sód: 1468.58 mg; Błonnik: 19.69 g; W tym cukry: 60.90 g; WW: 28.22 Por; Potas: 2954.78 mg; Wapń: 903.40 mg; Fosfor: 1297.23 mg; Żelazo: 11.48 mg; Magnez: 275.73 mg;	Kcal: 2115.52 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz ogółem: 65.84 g; Węglowodany ogółem: 279.92 g; Kw. tł. nasycone: 27.92 g; Sól: 6.12 g; Sód: 1466.78 mg; Błonnik: 19.69 g; W tym cukry: 60.78 g; WW: 28.20 Por; Potas: 2949.78 mg; Wapń: 900.20 mg; Fosfor: 1294.83 mg; Żelazo: 11.46 mg; Magnez: 275.53 mg;	Kcal: 2712.27 kcal; Białko ogółem: 133.07 g; Tłuszcz ogółem: 100.86 g; Węglowodany ogółem: 340.11 g; Kw. tł. nasycone: 51.97 g; Sól: 7.76 g; Sód: 1637.72 mg; Błonnik: 22.27 g; W tym cukry: 74.70 g; WW: 34.26 Por; Potas: 3127.56 mg; Wapń: 1044.20 mg; Fosfor: 1316.13 mg; Żelazo: 12.07 mg; Magnez: 284.69 mg;	Kcal: 1654.33 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz ogółem: 68.34 g; Węglowodany ogółem: 174.26 g; Kw. tł. nasycone: 27.73 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1505.36 mg; Błonnik: 21.68 g; W tym cukry: 68.87 g; WW: 17.49 Por; Potas: 3240.25 mg; Wapń: 838.84 mg; Fosfor: 1340.58 mg; Żelazo: 9.33 mg; Magnez: 251.72 mg;	Kcal: 2893.57 kcal; Białko ogółem: 149.11 g; Tłuszcz ogółem: 120.39 g; Węglowodany ogółem: 322.91 g; Kw. tł. nasycone: 53.25 g; Sól: 9.41 g; Sód: 2543.06 mg; Błonnik: 42.25 g; W tym cukry: 95.36 g; WW: 32.48 Por; Potas: 4865.97 mg; Wapń: 1174.01 mg; Fosfor: 1959.90 mg; Żelazo: 15.76 mg; Magnez: 442.06 mg;	Kcal: 2596.61 kcal; Białko ogółem: 140.22 g; Tłuszcz ogółem: 94.54 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; Kw. tł. nasycone: 28.08 g; Sól: 6.77 g; Sód: 2094.06 mg; Błonnik: 30.11 g; W tym cukry: 104.74 g; WW: 31.02 Por; Potas: 4109.80 mg; Wapń: 1013.80 mg; Fosfor: 1772.93 mg; Żelazo: 12.25 mg; Magnez: 321.16 mg;	Kcal: 580.46 kcal; Białko ogółem: 26.96 g; Tłuszcz ogółem: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 98.08 g; Kw. tł. nasycone: 10.32 g; Sól: 2.54 g; Sód: 333.89 mg; Błonnik: 2.42 g; W tym cukry: 35.83 g; WW: 9.91 Por; Potas: 625.68 mg; Wapń: 399.52 mg; Fosfor: 339.64 mg; Żelazo: 0.84 mg; Magnez: 49.16 mg;

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
2025-10-29 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab gotowany na parze 40 g Ser mozzarella 50 g (***MLE***) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 4 0 g Ser mozzarella 50 g (***MLE***) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 4 0g Ser mozzarella 50 g (***MLE***) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 4 0g Ser mozzarella 50 g (***MLE***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 2 0g Ser mozzarella 50 g (***MLE***) Papryka świeża 60 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Schab gotowany na parze 40 g Ser mozzarella 50 g (***MLE***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Papryka świeża 60 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab gotowany na parze 40 g Ser żółty b/laktozy 40 g Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 200 ml (***GLU***)	Mleko gotowane 200 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml
	II Ś				Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Ser biały - plaster z koperkiem 50 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor b/skóry ćwiartki 40 g Herbata ziołowa – rumianek 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Ser biały - plaster z koperkiem 50 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor b/skóry ćwiartki 40 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa neapolitańska z tartym żółtym serem z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Gołąbek z pieczarkami i mięsem wieprzowym, duszony 150 g (***GLU***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Schab gotowany na parze 100 g Sos ziołowy 50 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Schab gotowany na parze 100 g Sos ziołowy 50 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Gołąbek z pieczarkami i mięsem wieprzowym, duszony 150 g (***GLU***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa neapolitańska z tartym żółtym serem z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Gołąbek z pieczarkami i mięsem wieprzowym, duszony 150 g (***GLU***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa b/ml z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (***GLU, JAJ,SEL***) Gołąbek z pieczarkami i mięsem wieprzowym, duszony 150 g (***GLU***) Sos pomidorowy b/ml 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Kasza kukurydziana na mleku gotowana z prażonym jabłkiem 200 ml (***MLE***)				Kasza kukurydziana na mleku gotowana z kostką kiwi 200 ml (***MLE***)		Kasza kukurydziana na napoju roślinnym gotowana z prażonym jabłkiem 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Bigos z młodej kapusty i ciecierką duszony 100 g (***GLU***) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa- malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Actimel 1 szt *(MLE)* Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka krucha 20 g Jajko got. na twardo kl.M ½ szt (***JAJ***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Papryka świeża - żółta 60 g Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Bigos z młodej kapusty i ciecierką duszony 100 g (***GLU***) Rzodkiewka czerwona 60 g Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Bigos z młodej kapusty i ciecierką duszony 100 g (***GLU***) Papryka świeża - żółta 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek kanapkowy 20 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Papryka świeża 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pn	Baton zbożowy z czekoladą i żurawiną 1 szt ***(GLU, MLE, SOJ, ORZ, SEZ)***	Biszkopty 20 g		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Sałata 20 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Biszkopty 20 g	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Sałata 20 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200ml	Deser alpro czekoladowy 1 szt ***(SOJ)***	
		Kcal: 2592.80 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz ogółem: 84.15 g; Węglowodany ogółem: 382.66 g; Kw. tł. nasycone: 38.76 g; Sól: 3.90 g; Sód: 979.73 mg; Błonnik: 32.67 g; W tym cukry: 74.45 g; WW: 38.56 Por; Potas: 3764.80 mg; Wapń: 735.46 mg; Fosfor: 1056.61 mg; Żelazo: 9.97 mg; Magnez: 241.88 mg;	Kcal: 2407.49 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz ogółem: 77.83 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; Kw. tł. nasycone: 38.47 g; Sól: 4.79 g; Sód: 951.01 mg; Błonnik: 20.95 g; W tym cukry: 46.34 g; WW: 32.43 Por; Potas: 2625.98 mg; Wapń: 603.16 mg; Fosfor: 778.87 mg; Żelazo: 5.65 mg; Magnez: 167.26 mg;	Kcal: 2218.19 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz ogółem: 58.75 g; Węglowodany ogółem: 317.79 g; Kw. tł. nasycone: 27.35 g; Sól: 4.78 g; Sód: 949.11 mg; Błonnik: 20.84 g; W tym cukry: 46.20 g; WW: 32.05 Por; Potas: 2614.18 mg; Wapń: 599.01 mg; Fosfor: 771.87 mg; Żelazo: 5.57 mg; Magnez: 166.11 mg;	Kcal: 3340.79 kcal; Białko ogółem: 163.74 g; Tłuszcz ogółem: 130.96 g; Węglowodany ogółem: 376.98 g; Kw. tł. nasycone: 71.76 g; Sól: 7.67 g; Sód: 1291.61 mg; Błonnik: 24.03 g; W tym cukry: 49.91 g; WW: 37.98 Por; Potas: 2855.00 mg; Wapń: 663.44 mg; Fosfor: 909.89 mg; Żelazo: 6.18 mg; Magnez: 177.96 mg;	Kcal: 1993.99 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz ogółem: 51.30 g; Węglowodany ogółem: 304.07 g; Kw. tł. nasycone: 25.62 g; Sól: 3.01 g; Sód: 727.96 mg; Błonnik: 33.07 g; W tym cukry: 65.46 g; WW: 30.77 Por; Potas: 3979.87 mg; Wapń: 758.49 mg; Fosfor: 1035.93 mg; Żelazo: 12.16 mg; Magnez: 276.69 mg;	Kcal: 3172.68 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz ogółem: 114.52 g; Węglowodany ogółem: 426.54 g; Kw. tł. nasycone: 58.23 g; Sól: 6.21 g; Sód: 1478.60 mg; Błonnik: 47.59 g; W tym cukry: 78.97 g; WW: 43.09 Por; Potas: 4808.20 mg; Wapń: 905.39 mg; Fosfor: 1533.70 mg; Żelazo: 16.29 mg; Magnez: 395.09 mg;	Kcal: 2415.92 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz ogółem: 65.36 g; Węglowodany ogółem: 378.85 g; Kw. tł. nasycone: 20.54 g; Sól: 4.13 g; Sód: 978.50 mg; Błonnik: 31.58 g; W tym cukry: 82.17 g; WW: 38.18 Por; Potas: 3803.63 mg; Wapń: 741.68 mg; Fosfor: 1050.60 mg; Żelazo: 10.68 mg; Magnez: 254.56 mg;	Kcal: 788.71 kcal; Białko ogółem: 45.35 g; Tłuszcz ogółem: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 73.54 g; Kw. tł. nasycone: 23.49 g; Sól: 2.97 g; Sód: 403.65 mg; Błonnik: 2.38 g; W tym cukry: 19.99 g; WW: 7.41 Por; Potas: 605.46 mg; Wapń: 402.24 mg; Fosfor: 360.16 mg; Żelazo: 0.71 mg; Magnez: 47.50 mg;

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
2025-10-30 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Galareta rybna z warzywami 100 g (***RYB, SEL***) Ogórek kiszony b/s 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***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Galareta rybna z warzywami 100 g (***RYB, SEL***) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Galareta rybna z warzywami 100 g (***RYB, SEL***) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Galareta rybna z warzywami 100 g (***RYB, SEL***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Galareta rybna z warzywami 100 g (***RYB, SEL***) Ogórek kiszony b/s 60 g Sałata masłowa 16 g Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Galareta rybna z warzywami 100 g (***RYB, SEL***) Ogórek kiszony b/s 60 g Sałata masłowa 16 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Galareta rybna z warzywami 100 g (***RYB, SEL***) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku roślinnym 200 ml (***SOJ***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Pasta z brokuła 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml
	II Ś				Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Podpłomyki b/c 1 szt 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Kiwi 1 szt		
	Obiad	Zupa fasolowa z fasolką szparagową i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Schab ze śliwką pieczony 100 g (***GLU, GOR, S02***) Sos pieczeniowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kalarepy, marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym z zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Zrazik miel dr. z masłem i pietruszką 100 g (***JAJ, MLE***) Sos kremowy z cukinią 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym z zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Zrazik miel dr. z masłem i pietruszką 100 g (***JAJ, MLE***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa grysikowa na wywarze warzywnym z zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Zrazik miel dr. z masłem i pietruszką 100 g (***JAJ, MLE***) Sos kremowy z cukinią 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Schab ze śliwką pieczony 100 g (***GLU, GOR, S02***) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kalarepy, marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (***MLE***) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Schab ze śliwką pieczony 100 g (***GLU, GOR, S02***) Sos pieczeniowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kalarepy, marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (***MLE***) Marchewka gotowana na parze 150 Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa fasolowa b/ml z fasolką szparagową i zieleniną 250 ml (***SEL***) Zrazik miel dr. faszerowana b/ml 100 g (***JAJ***) Sos kremowy z cukinią b/ml 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Koktajl owocowy (bananowy) na jogurcie naturalnym 200 ml (***MLE***) Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)						Koktajl owocowy (bananowy) na napoju roślinnym 200 ml Wafle ryżowe 20 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z twarogu z jogurtem 100 g (***MLE***) Ogórek świeży 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta z twarogu z jogurtem 100 g (***MLE***) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z twarogu z jogurtem 100 g (***MLE***) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z twarogu z jogurtem 100 g (***MLE***) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 2 0 g Pasta z twarogu z jogurtem 100 g (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 60 g Rukola 10 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z twarogu z jogurtem 100 g (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 60 g Rukola 10 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z twarogu b/laktozy z jogurtem b/laktozy 100 g Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Pyzdra schabowa 20g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn	Mleczko czekoladowe 1 szt ***(MLE)***	Mleczko waniliowe 1 szt ***(MLE)***		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Pasta z brokuła 100 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa – rumianek 200 ml	Mleczko waniliowe 1 szt ***(MLE)***	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Pasta z brokuła 100 g Pomidory koktajlowe 30 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Jabłko 1 szt	
		Kcal: 2309.38 kcal; Białko ogółem: 125.92 g; Tłuszcz ogółem: 72.84 g; Węglowodany ogółem: 299.53 g; Kw. tł. nasycone: 38.34 g; Sól: 6.49 g; Sód: 1508.94 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 87.78 g; WW: 30.28 Por; Potas: 4188.73 mg; Wapń: 821.01 mg; Fosfor: 1405.43 mg; Żelazo: 10.63 mg; Magnez: 315.90 mg;	Kcal: 2381.32 kcal; Białko ogółem: 125.18 g; Tłuszcz ogółem: 83.22 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; Kw. tł. nasycone: 42.10 g; Sól: 5.45 g; Sód: 1154.06 mg; Błonnik: 24.63 g; W tym cukry: 69.20 g; WW: 30.48 Por; Potas: 3856.67 mg; Wapń: 883.79 mg; Fosfor: 1263.18 mg; Żelazo: 11.56 mg; Magnez: 316.92 mg;	Kcal: 2152.10 kcal; Białko ogółem: 123.95 g; Tłuszcz ogółem: 61.55 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; Kw. tł. nasycone: 30.79 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1152.02 mg; Błonnik: 24.40 g; W tym cukry: 69.03 g; WW: 29.73 Por; Potas: 3838.07 mg; Wapń: 878.69 mg; Fosfor: 1251.58 mg; Żelazo: 11.41 mg; Magnez: 314.82 mg;	Kcal: 3109.62 kcal; Białko ogółem: 163.12 g; Tłuszcz ogółem: 128.34 g; Węglowodany ogółem: 345.38 g; Kw. tł. nasycone: 70.92 g; Sól: 7.89 g; Sód: 1316.94 mg; Błonnik: 29.54 g; W tym cukry: 64.74 g; WW: 34.81 Por; Potas: 4057.27 mg; Wapń: 723.75 mg; Fosfor: 1170.16 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 319.01 mg;	Kcal: 1662.30 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz ogółem: 46.80 g; Węglowodany ogółem: 207.99 g; Kw. tł. nasycone: 26.12 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1249.49 mg; Błonnik: 25.02 g; W tym cukry: 81.61 g; WW: 21.09 Por; Potas: 4018.90 mg; Wapń: 839.33 mg; Fosfor: 1369.57 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 297.43 mg;	Kcal: 2866.15 kcal; Białko ogółem: 164.40 g; Tłuszcz ogółem: 105.10 g; Węglowodany ogółem: 340.29 g; Kw. tł. nasycone: 59.30 g; Sól: 8.62 g; Sód: 1712.30 mg; Błonnik: 38.54 g; W tym cukry: 84.95 g; WW: 34.45 Por; Potas: 4999.81 mg; Wapń: 728.75 mg; Fosfor: 1558.13 mg; Żelazo: 15.28 mg; Magnez: 411.46 mg;	Kcal: 2144.05 kcal; Białko ogółem: 122.12 g; Tłuszcz ogółem: 64.43 g; Węglowodany ogółem: 281.59 g; Kw. tł. nasycone: 23.90 g; Sól: 5.22 g; Sód: 1384.14 mg; Błonnik: 27.26 g; W tym cukry: 84.68 g; WW: 28.47 Por; Potas: 3946.99 mg; Wapń: 574.47 mg; Fosfor: 1220.39 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 288.45 mg;	Kcal: 568.84 kcal; Białko ogółem: 22.04 g; Tłuszcz ogółem: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 81.63 g; Kw. tł. nasycone: 12.43 g; Sól: 2.22 g; Sód: 385.32 mg; Błonnik: 3.35 g; W tym cukry: 26.30 g; WW: 8.23 Por; Potas: 670.71 mg; Wapń: 365.51 mg; Fosfor: 338.14 mg; Żelazo: 0.96 mg; Magnez: 50.29 mg;

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
2025-10-31 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Serek Fromage 50 g (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt 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***) Serek Fromage 40 g (***MLE***) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***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***) Serek Fromage 40 g (***MLE***) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt 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***) Serek kanapkowy 20 g (***MLE***) Serek Fromage 40 g (***MLE***) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 20 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Szynka krucha 20 g Serek Fromage 50 g (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Cykoria 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Serek Fromage 50 g (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Cykoria 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) szczypiorek 2 g Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 200 ml (***GLU***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek kanapkowy 30 g (***MLE***) Ser żółty 20 g (MLE) Szpinak baby 20 g Krem orzechowy 15 g (***OZI, MLE, ORZ***) Herbata ziołowa - mięta 200 ml
	II Ś				Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 60 g (***JAJ, GOR***) Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 60 g (***JAJ, GOR***) Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL, MCK***) Sznycel mielony z dorsza z ziołami smażony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem jarzynowy z grzankami ziołowymi i zieloną pietruszką 250 ml (***SEL***) Filet z dorsza gotowana roladka 100 g (***RYB, GLU ,JAJ***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem jarzynowy z grzankami ziołowymi i zieloną pietruszką250 ml (***SEL***) Filet z dorsza gotowana roladka 100 g (***RYB, GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem jarzynowy z grzankami ziołowymi i zieloną pietruszką250 ml (***SEL***) Filet z dorsza gotowana roladka 100 g (***RYB, GLU, JAJ***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane tarte 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem jarzynowy z grzankami i zielona pietruszką 250 ml (***SEL***) Filet z dorsza gotowana roladka 100 g (***RYB, GLU ,JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Buraczki gotowane tarte 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL, MCK***) Sznycel mielony z dorsza z ziołami smażony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Buraczki gotowane tarte 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem i zieleniną b/ml 250 ml (***GLU, SEL, MCK***) Filet z dorsza gotowana roladka 100 g (***RYB, GLU ,JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane tarte150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Kisiel z tartą gruszką 200 ml Ciastka kruche 20 g (***GLU***)				Kisiel z tartą gruszką 200 ml Ciastka kruche b/c 20 g (***GLU***)	Kisiel z tartą gruszką 200 ml Ciastka kruche 20 g (***GLU***)	Kisiel z tartą gruszką 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa wiśniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa wiśniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa wiśniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa wiśniowa 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 20 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Ogórek kiszony b/s 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa wiśniowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Ogórek kiszony b/s 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa wiśniowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą b/ml 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL***) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa wiśniowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g
	Pn	Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***)			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Herbata ziołowa - rumianek200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Jogurt owocowy b/laktozy 1 szt	
		Kcal: 2578.43 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz ogółem: 114.26 g; Węglowodany ogółem: 307.21 g; Kw. tł. nasycone: 45.51 g; Sól: 6.87 g; Sód: 1861.79 mg; Błonnik: 25.88 g; W tym cukry: 50.51 g; WW: 30.87 Por; Potas: 2965.24 mg; Wapń: 444.66 mg; Fosfor: 999.66 mg; Żelazo: 8.42 mg; Magnez: 276.00 mg;	Kcal: 2256.52 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz ogółem: 72.68 g; Węglowodany ogółem: 326.75 g; Kw. tł. nasycone: 39.44 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1027.83 mg; Błonnik: 24.46 g; W tym cukry: 55.82 g; WW: 32.96 Por; Potas: 3496.45 mg; Wapń: 472.06 mg; Fosfor: 748.84 mg; Żelazo: 8.04 mg; Magnez: 211.61 mg;	Kcal: 1975.12 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz ogółem: 50.42 g; Węglowodany ogółem: 308.07 g; Kw. tł. nasycone: 28.04 g; Sól: 5.14 g; Sód: 961.83 mg; Błonnik: 20.18 g; W tym cukry: 48.93 g; WW: 31.07 Por; Potas: 3002.45 mg; Wapń: 423.96 mg; Fosfor: 676.44 mg; Żelazo: 6.91 mg; Magnez: 183.31 mg;	Kcal: 2999.54 kcal; Białko ogółem: 133.46 g; Tłuszcz ogółem: 128.40 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; Kw. tł. nasycone: 73.00 g; Sól: 8.77 g; Sód: 1270.07 mg; Błonnik: 26.28 g; W tym cukry: 56.91 g; WW: 35.13 Por; Potas: 3564.03 mg; Wapń: 505.24 mg; Fosfor: 781.95 mg; Żelazo: 8.68 mg; Magnez: 224.10 mg;	Kcal: 1892.47 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz ogółem: 70.03 g; Węglowodany ogółem: 250.72 g; Kw. tł. nasycone: 32.45 g; Sól: 5.84 g; Sód: 1710.01 mg; Błonnik: 27.97 g; W tym cukry: 54.73 g; WW: 25.29 Por; Potas: 3768.56 mg; Wapń: 524.98 mg; Fosfor: 1055.65 mg; Żelazo: 11.90 mg; Magnez: 330.26 mg;	Kcal: 3157.98 kcal; Białko ogółem: 131.59 g; Tłuszcz ogółem: 155.03 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g; Kw. tł. nasycone: 70.85 g; Sól: 10.14 g; Sód: 2353.00 mg; Błonnik: 38.30 g; W tym cukry: 56.73 g; WW: 32.93 Por; Potas: 4198.12 mg; Wapń: 586.46 mg; Fosfor: 1343.82 mg; Żelazo: 15.81 mg; Magnez: 431.28 mg;	Kcal: 1960.60 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz ogółem: 49.25 g; Węglowodany ogółem: 299.08 g; Kw. tł. nasycone: 12.32 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1218.82 mg; Błonnik: 23.01 g; W tym cukry: 53.48 g; WW: 30.13 Por; Potas: 2904.59 mg; Wapń: 399.43 mg; Fosfor: 737.99 mg; Żelazo: 7.57 mg; Magnez: 221.38 mg;	Kcal: 548.57 kcal; Białko ogółem: 27.67 g; Tłuszcz ogółem: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 58.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.17 g; Sól: 2.51 g; Sód: 425.69 mg; Błonnik: 2.56 g; W tym cukry: 17.29 g; WW: 5.86 Por; Potas: 526.24 mg; Wapń: 370.14 mg; Fosfor: 328.06 mg; Żelazo: 1.15 mg; Magnez: 51.34 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
2025-11-01 sobota WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek Tartare 1 szt 1 szt(***MLE***) Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasztet drobiowy zapiekany 30 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 16 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 16 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Jogurt owocowy b/laktozy 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane kostka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II Ś				Pieczywo chrupkie 20 g (***GLU, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor b/s plasterki z mozzarellą, polane oliwą 50 g (***MLE, GOR***) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)		Pieczywo chrupkie 20 g (***GLU, SEZ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor b/s plasterki z mozarellą, polane oliwą 50 g (***MLE***) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)		
	Obiad	Rosół z warzywami, ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (***SEL***) Potrawka drobiowa z kurczaka z rodzynką (100g mięsa, 50g sos) 150 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (***GLU***) Kompot z truskawek 200 ml	Rosół z warzywami, ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (***SEL***) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (***GLU***) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml			Rosół z warzywami, ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (***SEL***) Potrawka drobiowa z kurczaka z rodzynką (100g mięsa, 50g sos) 150 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki z koperkiem 100 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (***GLU***) Kompot z truskawek b/c 200ml	Rosół z warzywami, ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (***SEL***) Potrawka drobiowa z kurczaka z rodzynką (100g mięsa, 50g sos) 150 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (***GLU***) Kompot z truskawek b/c 200ml	Rosół z warzywami, ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (***SEL***) Potrawka drobiowa z kurczaka z rodzynką (100g mięsa, 50g sos) 150 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (***GLU***) Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Mus owocowy 100g 1 szt Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)						Mus owocowy 100g 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Papryka paseczki 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 Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 20 g Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 60 g (***JAJ, GOR***) Papryka paseczki 60 g Ogórek świeży b/skóry 40 g Mleko gotowane b / c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Papryka paseczki 60 g Ogórek świeży b/s 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (***SOJ***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Polędwica z pasieki 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Rukola 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml
	Pn	Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek kanapkowy 30 g (***MLE***) Pasta z kalafiora i koperkiem 50 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek kanapkowy 30 g (***MLE***) Pasta z kalafiora z koperkiem 50 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (***SOJ***)	
		Kcal: 2591.38 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz ogółem: 107.87 g; Węglowodany ogółem: 302.86 g; Kw. tł. nasycone: 36.62 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1319.69 mg; Błonnik: 27.40 g; W tym cukry: 55.03 g; WW: 30.41 Por; Potas: 3353.88 mg; Wapń: 454.22 mg; Fosfor: 1124.76 mg; Żelazo: 10.54 mg; Magnez: 256.55 mg;	Kcal: 2235.50 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz ogółem: 80.02 g; Węglowodany ogółem: 295.33 g; Kw. tł. nasycone: 32.61 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1035.56 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 41.59 g; WW: 29.71 Por; Potas: 2975.67 mg; Wapń: 368.85 mg; Fosfor: 870.55 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 182.98 mg;	Kcal: 2085.90 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz ogółem: 63.52 g; Węglowodany ogółem: 295.19 g; Kw. tł. nasycone: 21.67 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1033.76 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 41.47 g; WW: 29.69 Por; Potas: 2970.67 mg; Wapń: 365.65 mg; Fosfor: 868.15 mg; Żelazo: 6.18 mg; Magnez: 182.78 mg;	Kcal: 2942.05 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz ogółem: 129.49 g; Węglowodany ogółem: 338.28 g; Kw. tł. nasycone: 64.73 g; Sól: 7.36 g; Sód: 1566.15 mg; Błonnik: 27.10 g; W tym cukry: 50.27 g; WW: 33.96 Por; Potas: 3372.21 mg; Wapń: 476.57 mg; Fosfor: 1056.42 mg; Żelazo: 7.57 mg; Magnez: 219.06 mg;	Kcal: 1788.99 kcal; Białko ogółem: 73.44 g; Tłuszcz ogółem: 77.72 g; Węglowodany ogółem: 194.68 g; Kw. tł. nasycone: 22.94 g; Sól: 3.22 g; Sód: 945.57 mg; Błonnik: 22.84 g; W tym cukry: 41.63 g; WW: 19.51 Por; Potas: 2806.26 mg; Wapń: 425.78 mg; Fosfor: 1034.58 mg; Żelazo: 8.81 mg; Magnez: 227.71 mg;	Kcal: 2912.67 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz ogółem: 142.19 g; Węglowodany ogółem: 297.19 g; Kw. tł. nasycone: 59.35 g; Sól: 6.73 g; Sód: 1785.04 mg; Błonnik: 35.31 g; W tym cukry: 50.36 g; WW: 29.92 Por; Potas: 4036.44 mg; Wapń: 569.52 mg; Fosfor: 1491.83 mg; Żelazo: 14.67 mg; Magnez: 374.81 mg;	Kcal: 2469.53 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz ogółem: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 308.03 g; Kw. tł. nasycone: 20.08 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1316.09 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 63.18 g; WW: 30.97 Por; Potas: 3322.28 mg; Wapń: 442.22 mg; Fosfor: 1094.96 mg; Żelazo: 10.29 mg; Magnez: 251.55 mg;	Kcal: 742.28 kcal; Białko ogółem: 41.64 g; Tłuszcz ogółem: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 71.06 g; Kw. tł. nasycone: 22.49 g; Sól: 2.49 g; Sód: 390.66 mg; Błonnik: 2.45 g; W tym cukry: 17.95 g; WW: 7.13 Por; Potas: 520.80 mg; Wapń: 350.41 mg; Fosfor: 310.00 mg; Żelazo: 0.80 mg; Magnez: 41.96 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
2025-11-02 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Pasta z białych warzyw z natką 100 g (***SEL, S02***) Miód sztukowy 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***) Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Rukola 20 g Miód sztukowy 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***) Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Rukola 20 g Miód sztukowy 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***) Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 20 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Pasta z białych warzyw z natką 100 g (***SEL, S02***) Rukola 20 g Mleko gotowane b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Pasta z białych warzyw z natką 100 g (***SEL, S02***) Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Serek wiejski 1 szt b/laktozy 1 szt Pasta z białych warzyw z natką 100 g (***SEL, S02***) Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (***SOJ***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 20 g Sałata masłowa 8 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml
	II Ś				Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Sałata masłowa 16 g Jabłko 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Majonez 30 g (***JAJ, GOR***) Rzodkiewka czerwona 40 g Jabłko 1 szt Herbata z cytryną b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa cukiniowa z makaronem 250 ml (***GLU, MLE, SEL, S02***) Zraz mielony wieprzowy z kukurydzą i pieczarkami, duszony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos majerankowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa cukiniowa z makaronem 250 ml (***GLU, MLE, SEL, S02***) Bitka z indyka gotowana 100 g Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia gotowana 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa cukiniowa z makaronem 250 ml (***GLU, MLE, SEL, S02***) Bitka z indyka gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia gotowana 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa cukiniowa z makaronem 250 ml (***GLU, MLE, SEL, S02***) Bitka z indyka gotowana 100 g Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia gotowana 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa cukiniowa z makaronem 250 ml (***GLU, MLE, SEL, S02***) Bitka z indyka gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa cukiniowa z makaronem 250 ml (***GLU, MLE, SEL, S02***) Zraz mielony wieprzowy z kukurydzą i pieczarkami, duszony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos majerankowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa cukiniowa z makaronem b/ml 250 ml (***GLU, SEL, S02***) Zraz mielony wieprzowy z kukurydzą i pieczarkami, duszony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos majerankowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Sok pomidorowy 200 ml Krakersy 20 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE***)	Sok owocowy 200ml 1 szt Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (***GLU, SOJ, MLE***)			Sok pomidorowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml Krakersy 20 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE***)	Sok pomidorowy 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Serek Haga 2 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 2 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 2 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 2 szt (***MLE***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka krucha 20 g Serek Haga 1 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Rzodkiewka czerwona 40 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Serek Haga 2 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Deliser 1 szt (***MLE)*** Ser żółty ***20 g (MLE)*** Pomidor b/skóry 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pn	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry św. 40 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry św. 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
		Kcal: 2331.48 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz ogółem: 86.82 g; Węglowodany ogółem: 317.39 g; Kw. tł. nasycone: 37.29 g; Sól: 6.35 g; Sód: 1436.74 mg; Błonnik: 38.60 g; W tym cukry: 72.53 g; WW: 32.06 Por; Potas: 4236.69 mg; Wapń: 690.59 mg; Fosfor: 1178.82 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 299.04 mg;	Kcal: 2039.30 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz ogółem: 62.16 g; Węglowodany ogółem: 291.40 g; Kw. tł. nasycone: 32.61 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1183.38 mg; Błonnik: 24.69 g; W tym cukry: 46.94 g; WW: 29.36 Por; Potas: 2826.56 mg; Wapń: 536.01 mg; Fosfor: 700.67 mg; Żelazo: 5.27 mg; Magnez: 164.40 mg;	Kcal: 1849.48 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz ogółem: 44.45 g; Węglowodany ogółem: 284.25 g; Kw. tł. nasycone: 21.57 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1156.83 mg; Błonnik: 23.10 g; W tym cukry: 45.10 g; WW: 28.63 Por; Potas: 2703.84 mg; Wapń: 518.26 mg; Fosfor: 674.12 mg; Żelazo: 4.93 mg; Magnez: 156.45 mg;	Kcal: 2771.64 kcal; Białko ogółem: 124.40 g; Tłuszcz ogółem: 93.56 g; Węglowodany ogółem: 388.12 g; Kw. tł. nasycone: 52.73 g; Sól: 8.15 g; Sód: 1523.46 mg; Błonnik: 31.04 g; W tym cukry: 79.64 g; WW: 39.01 Por; Potas: 3246.72 mg; Wapń: 568.57 mg; Fosfor: 736.73 mg; Żelazo: 6.41 mg; Magnez: 179.74 mg;	Kcal: 1524.53 kcal; Białko ogółem: 73.57 g; Tłuszcz ogółem: 53.30 g; Węglowodany ogółem: 209.03 g; Kw. tł. nasycone: 23.27 g; Sól: 4.28 g; Sód: 1148.41 mg; Błonnik: 35.19 g; W tym cukry: 58.95 g; WW: 21.11 Por; Potas: 3718.18 mg; Wapń: 662.34 mg; Fosfor: 1094.88 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 267.09 mg;	Kcal: 3044.16 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz ogółem: 133.08 g; Węglowodany ogółem: 387.60 g; Kw. tł. nasycone: 54.63 g; Sól: 8.52 g; Sód: 1884.22 mg; Błonnik: 49.98 g; W tym cukry: 85.81 g; WW: 39.15 Por; Potas: 4947.94 mg; Wapń: 754.22 mg; Fosfor: 1493.52 mg; Żelazo: 14.86 mg; Magnez: 416.03 mg;	Kcal: 2200.83 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz ogółem: 75.44 g; Węglowodany ogółem: 304.09 g; Kw. tł. nasycone: 20.42 g; Sól: 5.55 g; Sód: 1433.14 mg; Błonnik: 38.60 g; W tym cukry: 72.29 g; WW: 30.72 Por; Potas: 4226.69 mg; Wapń: 684.19 mg; Fosfor: 1174.02 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 298.64 mg;	Kcal: 534.31 kcal; Białko ogółem: 23.61 g; Tłuszcz ogółem: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 88.84 g; Kw. tł. nasycone: 10.20 g; Sól: 2.50 g; Sód: 315.39 mg; Błonnik: 3.09 g; W tym cukry: 25.61 g; WW: 8.98 Por; Potas: 602.38 mg; Wapń: 348.94 mg; Fosfor: 296.22 mg; Żelazo: 0.94 mg; Magnez: 43.71 mg;

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*