

	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	
2025-10-06 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z rzodkiewką 50 g (MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata truskawkowa 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40g (SOJ) Twarożek z jabłkiem prażonym 50 g (MLE, SO2) Mix sałat 20g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata truskawkowa 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 10g (MLE) Indyk z pasieki 40g (SOJ) Twarożek z jabłkiem prażonym 50 g (MLE, SO2) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata truskawkowa 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40g (SOJ) Twarożek z jabłkiem prażonym 50 g (MLE, SO2) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata truskawkowa 250 ml	Bułka grahamka 0,5 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Twarożek z rzodkiewką 50 g (MLE) Mix sałat 20 g Papryka świeża 60 g Herbata 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 50 g (MLE) Mix sałat 20 g Papryka świeża 60 g Herbata truskawkowa b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło roślinne 20 g Schab na parze - wędlina 40 g Deser Alpro b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata truskawkowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20g Poledwica z pasieki 20 g Serek Haga (17g) 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ)
	II Ś				Serek bieluch 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 20 g Banan 1 szt		Serek bieluch 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 20 g Gruszka 1 szt		
	Obiad	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 250 ml (SEL) Jajko got. na miękko kl. M 2 szt (JAJ) Sos musztardowy 60 ml (GLU, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200g Marchewka z groszkiem gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (GLU) Kompot z czarnej porzeczki 250 ml	Zupa krem z marchwii z pietruszką i grzankami 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Bitka z indyka gotowana 100 g (GLU) Sos beszamelowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200g Szpinak babyz pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kompot z czarnej porzeczki 250 ml	Zupa krem z marchwii z pietruszką i grzankami 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Bitka z indyka gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200g Szpinak babyz pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kompot z czarnej porzeczki 250 ml	Zupa krem z marchwii z pietruszką i grzankami 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Bitka z indyka gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 100g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g marchewka z groszkiem gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kompot z czarnej porzeczki b/c 250 ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 250 ml (SEL) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sos musztardowy 60 ml (GLU, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g marchewka z groszkiem gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kompot z czarnej porzeczki b/c 250 ml	Zupa krem z marchwii z pietruszką i grzankami b/ml 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sos musztardowy 60 ml (GLU, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g marchewka z groszkiem gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kompot z czarnej porzeczki 250 ml		
	P	Ryż gotowany na mleku z mussem jabłkowym 200 g (MLE, SO2)	Ryż z mussem jabłkowym 200 g (SO2)					Ryż z mussem jabłkowym na napoju roślinnym 200 g (SO2)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Buraczki gotowane plastery 60g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 250 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Poledwica z pasieki 40 g Buraczki gotowane plastery 60g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 250 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Poledwica z pasieki 40 g Buraczki gotowane plastery 60g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 250 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Poledwica z pasieki 40 g Buraczki gotowane plastery 60g Miód sztukowy 25g 1 szt Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 250 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z pasieki 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastery 60g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 250 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Buraczki gotowane plastery 60g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 250 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło roślinne 20 g Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Buraczki gotowane plastery 60g Herbata wiśniowa 250 ml Miód sztukowy 25g 1 szt	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Indyk z pasieki 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Pasta z marchewki gotowanej 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata brzoskwinowa 250 ml
	Pn	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Pasta z marchewki gotowanej 20 g (MLE) Cykoria 10 g Herbata wiśniowa 250 ml	Gruszka 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Pasta z marchewki gotowanej 20 g (MLE) Cykoria 10 g Herbata wiśniowa b/c 250 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		
		Kcal: 2066.49 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz ogółem: 66.07 g; Węglowodany ogółem: 303.34 g; Kw. tł. nasycone: 35.07 g; Sól: 5.24 g; Sód: 1350.68 mg; Błonnik: 28.47 g; W tym cukry: 66.76 g; WW: 30.60 Por; Potas: 2967.28 mg; Wapń: 645.41 mg; Fosfor: 902.75 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 206.15 mg;	Kcal: 2220.85 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; Tłuszcz ogółem: 83.26 g; Węglowodany ogółem: 299.40 g; Kw. tł. nasycone: 36.51 g; Sól: 4.63 g; Sód: 906.48 mg; Błonnik: 22.93 g; W tym cukry: 61.39 g; WW: 30.18 Por; Potas: 2813.72 mg; Wapń: 368.85 mg; Fosfor: 717.18 mg; Żelazo: 8.88 mg; Magnez: 210.18 mg;	Kcal: 2007.46 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; Tłuszcz ogółem: 62.77 g; Węglowodany ogółem: 294.25 g; Kw. tł. nasycone: 23.02 g; Sól: 4.57 g; Sód: 882.68 mg; Błonnik: 22.85 g; W tym cukry: 58.87 g; WW: 29.65 Por; Potas: 2735.25 mg; Wapń: 306.79 mg; Fosfor: 669.75 mg; Żelazo: 8.76 mg; Magnez: 203.50 mg;	Kcal: 3113.77 kcal; Białko ogółem: 127.51 g; Tłuszcz ogółem: 127.50 g; Węglowodany ogółem: 375.88 g; Kw. tł. nasycone: 65.16 g; Sól: 6.83 g; Sód: 1168.19 mg; Błonnik: 30.08 g; W tym cukry: 116.06 g; WW: 37.91 Por; Potas: 3928.87 mg; Wapń: 412.39 mg; Fosfor: 821.50 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 295.81 mg;	Kcal: 1721.56 kcal; Białko ogółem: 74.69 g; Tłuszcz ogółem: 65.84 g; Węglowodany ogółem: 220.38 g; Kw. tł. nasycone: 26.88 g; Sól: 4.11 g; Sód: 720.67 mg; Błonnik: 30.24 g; W tym cukry: 44.85 g; WW: 22.17 Por; Potas: 3123.08 mg; Wapń: 407.54 mg; Fosfor: 738.46 mg; Żelazo: 10.97 mg; Magnez: 249.24 mg;	Kcal: 2704.78 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz ogółem: 114.28 g; Węglowodany ogółem: 329.52 g; Kw. tł. nasycone: 59.63 g; Sól: 7.36 g; Sód: 1965.16 mg; Błonnik: 42.67 g; W tym cukry: 53.26 g; WW: 33.06 Por; Potas: 4089.96 mg; Wapń: 800.17 mg; Fosfor: 1343.56 mg; Żelazo: 16.05 mg; Magnez: 400.83 mg;	Kcal: 2052.93 kcal; Białko ogółem: 69.50 g; Tłuszcz ogółem: 69.65 g; Węglowodany ogółem: 297.52 g; Kw. tł. nasycone: 24.14 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1161.86 mg; Błonnik: 24.02 g; W tym cukry: 58.01 g; WW: 29.94 Por; Potas: 2790.16 mg; Wapń: 524.01 mg; Fosfor: 744.14 mg; Żelazo: 9.18 mg; Magnez: 215.78 mg;	Kcal: 925.35 kcal; Białko ogółem: 50.03 g; Tłuszcz ogółem: 38.17 g; Węglowodany ogółem: 108.09 g; Kw. tł. nasycone: 23.68 g; Sól: 3.86 g; Sód: 379.79 mg; Błonnik: 3.71 g; W tym cukry: 28.84 g; WW: 10.89 Por; Potas: 590.81 mg; Wapń: 351.30 mg; Fosfor: 302.68 mg; Żelazo: 0.90 mg; Magnez: 46.13 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-10-07 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa gotowana 1 szt 1 szt Musztarda 10 g (GOR) Ketchup 10 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 250 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 250 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 250 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa gotowana 1 szt 1 szt Musztarda 10 g (GOR) Ketchup 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Pomidor b/skóry 50 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło b/laktozy 20 g (MLE) Parówka drobiowa gotowana 1 szt 1 szt Jogurt owocowy 100g b/laktozy 1 szt (MLE) Ketchup 10 g Musztarda 10 g (GOR) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 250 ml (GLU)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata owocowa 200 ml
	II Ś						Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Brzoskwinia 1 szt 120 g Herbata owocowa 200 ml		
	Obiad	Zupa krem z ziemniaka z grzankami czosnkowymi i pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) zraz z karkówki duszony 100 g (SO2) Sos własny z cebulą 60 ml (GLU) Kasza bulgur 200 g (GLU) Surówka nowalijkowa 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i ziel 250 ml (MLE, SEL) Sztuka mięsa drobiowego z udźca gotowanego b/k, b/s 100 g Sos potrawkowy 60 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur z natką 200 g (GLU) Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Sztuka mięsa drobiowego z udźca gotowanego b/k, b/s 100 g Kasza bulgur z natką 200 g (GLU) Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i ziel 250 ml (MLE, SEL) Sztuka mięsa drobiowego z udźca gotowanego b/k, b/s 100 g Sos potrawkowy 60 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur z natką 200 g (GLU) Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i ziel 250 ml (MLE, SEL) Sztuka mięsa drobiowego z udźca gotowanego b/k, b/s 100 g Kasza bulgur z natką 100 g (GLU) Marchew junior gotowana 150 g Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką, ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa krem z ziemniaka z grzankami czosnkowymi i pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) zraz z karkówki duszony 100 g (SO2) Sos własny z cebulą 60 ml (GLU) Kasza bulgur 200 g (GLU) Marchew junior gotowana 150 g Surówka nowalijkowa 150 g Woda z miętą 200 ml	Krem ziemniaczany z grzankami i pietruszką b/ml 300 ml (MLE, SEL) zraz z karkówki duszony 100 g (SO2) Sos własny b/ml 60 ml (GLU) Kasza bulgur z natką 200 g (GLU) Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką, ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Jabłko gotowane 150 g Sos waniliowy 50g (MLE)	Jabłko gotowane 150 g Sos waniliowy 60g (MLE)				Jabłko gotowane 150 g Sos waniliowy b/c 50 g (MLE)	Jabłko gotowane na napoju roślinnym 150 g Sos waniliowy 60g (MLE)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab gotowany na parze 60 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 100 g (GLU) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab gotowany na parze 60 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Schab gotowany na parze 60 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab gotowany na parze 60 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab gotowany na parze 60 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab gotowany na parze 60 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 100 g (GLU) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata ziołowa b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło bez laktozy 20 g (MLE) Schab gotowany na parze 60 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 200 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 250 ml	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 20 g Płatki kukurydziane (suche) 20 g Krem czekoladowy 15 g (OZI, MLE, ORZ)
	Ph	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Pomidor b/skóry 50 g Herbata z pomarańczą i cukrem 250 ml	Brzoskwinia 1 szt 120 g	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z pomarańczą i cukrem 200 ml	Brzoskwinia 1szt 120 g	

		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
2025-10-07 wtorek		Kcal: 2430.79 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz ogółem: 109.00 g; Węglowodany ogółem: 281.79 g; Kw. tł. nasycone: 42.10 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1587.98 mg; Błonnik: 32.25 g; W tym cukry: 62.01 g; WW: 28.21 Por; Potas: 3158.31 mg; Wapń: 569.54 mg; Fosfor: 1026.59 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 215.32 mg;	Kcal: 2196.30 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz ogółem: 72.86 g; Węglowodany ogółem: 264.24 g; Kw. tł. nasycone: 33.09 g; Sól: 4.30 g; Sód: 1050.29 mg; Błonnik: 28.85 g; W tym cukry: 63.13 g; WW: 26.63 Por; Potas: 2839.17 mg; Wapń: 544.02 mg; Fosfor: 1045.91 mg; Żelazo: 6.86 mg; Magnez: 202.27 mg;	Kcal: 2030.89 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz ogółem: 54.64 g; Węglowodany ogółem: 264.07 g; Kw. tł. nasycone: 21.47 g; Sól: 4.27 g; Sód: 1038.69 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 62.49 g; WW: 26.61 Por; Potas: 2872.81 mg; Wapń: 533.67 mg; Fosfor: 1039.50 mg; Żelazo: 6.88 mg; Magnez: 202.60 mg;	Kcal: 3084.01 kcal; Białko ogółem: 137.02 g; Tłuszcz ogółem: 127.34 g; Węglowodany ogółem: 344.38 g; Kw. tł. nasycone: 68.46 g; Sól: 7.58 g; Sód: 1482.43 mg; Błonnik: 34.84 g; W tym cukry: 96.10 g; WW: 34.64 Por; Potas: 3445.54 mg; Wapń: 634.96 mg; Fosfor: 1254.00 mg; Żelazo: 8.93 mg; Magnez: 238.98 mg;	Kcal: 1668.57 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz ogółem: 55.69 g; Węglowodany ogółem: 213.93 g; Kw. tł. nasycone: 22.12 g; Sól: 3.42 g; Sód: 797.31 mg; Błonnik: 26.12 g; W tym cukry: 70.63 g; WW: 21.54 Por; Potas: 3396.77 mg; Wapń: 604.63 mg; Fosfor: 1095.60 mg; Żelazo: 8.07 mg; Magnez: 231.31 mg;	Kcal: 3356.71 kcal; Białko ogółem: 147.84 g; Tłuszcz ogółem: 165.42 g; Węglowodany ogółem: 326.61 g; Kw. tł. nasycone: 78.52 g; Sól: 8.98 g; Sód: 2523.17 mg; Błonnik: 42.43 g; W tym cukry: 87.84 g; WW: 32.76 Por; Potas: 4129.21 mg; Wapń: 754.24 mg; Fosfor: 1451.94 mg; Żelazo: 13.65 mg; Magnez: 340.90 mg;	Kcal: 2476.17 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz ogółem: 102.97 g; Węglowodany ogółem: 305.85 g; Kw. tł. nasycone: 40.65 g; Sól: 4.57 g; Sód: 1659.41 mg; Błonnik: 39.53 g; W tym cukry: 70.00 g; WW: 30.58 Por; Potas: 3934.96 mg; Wapń: 487.73 mg; Fosfor: 1048.08 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 245.99 mg;	Kcal: 700.94 kcal; Białko ogółem: 24.09 g; Tłuszcz ogółem: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 97.97 g; Kw. tł. nasycone: 14.94 g; Sól: 2.52 g; Sód: 463.72 mg; Błonnik: 3.34 g; W tym cukry: 28.23 g; WW: 9.85 Por; Potas: 594.02 mg; Wapń: 407.64 mg; Fosfor: 366.08 mg; Żelazo: 0.77 mg; Magnez: 49.20 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Zogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-10-08 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 20 g Krem czekoladowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 60 g Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wedlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Salata masłowa 20 g Pasta z brokuła 60 g Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wedlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 20 g Pasta z brokuła 60 g Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Ser żółty b/laktozy 40 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 20 g Pasta z brokuła 50 g Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wedlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster 30 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa 200 ml Miód sztukowy 25g 1 szt
	II ś					Pierogi leniwe 150g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mus z truskawek 50 g Rumianek 200 ml	Pierogi leniwe 150 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mus z truskawek 50 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa meksykańska z ziel 250 ml (<i>SEL</i>) udako b/k, b/s w sosie porowym 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Ryż na sypko z ziel 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z pomidorów z grzankami i ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i>) Rolada wp. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pietruszkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ryż na sypko 200 g Salata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z pomidorów z grzankami 250 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i>) Rolada wp. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pietruszkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ryż na sypko 200 g Salata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z pomidorów z grzankami 250 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i>) Rolada wp. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pietruszkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ryż na sypko 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa krem z pomidorów 250 ml (<i>SEL</i>) Rolada wp. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ryż na sypko 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa meksykańska z ziel 250 ml (<i>SEL</i>) udko b/k, b/s w sosie porowym 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Ryż na sypko 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa krem z pomidorów z grzankami i zieloną pietruszką b/ml 250 ml Rolada wp. mielona gotowana z marchewką i pietruszką 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ryż na sypko 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek b/ml 100 ml (<i>GLU</i>)	
	P	Budyń śmietankowy polany kisielem truskawkowym 200 ml (<i>MLE</i>)				Budyń śmietankowy polany kisielem truskawkowym b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Budyń śmietankowy na napoju roślinnym polany kisielem truskawkowym b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Budyń śmietankowy na napoju roślinnym polany kisielem truskawkowym 200 ml (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek wiejski 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony tarty b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wedlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek wiejski 50 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wedlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek wiejski 50 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wedlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek wiejski 50 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek wiejski 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony tarty b/skóry 60 g Rukola 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek wiejski 50 g (<i>MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony tarty b/skóry 60 g Rukola 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek wiejski b/laktozy 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony tarty b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt
Ph		Podplomyki b/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)				Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wedlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z twarogu i brokuła 30 g (<i>MLE</i>) Cykorcia 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Suchary 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wedlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z twarogu i brokuła 30 g (<i>MLE</i>) Cykorcia 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	
		Kcal: 2229.90 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz ogółem: 80.49 g; Węglowodany ogółem: 281.54 g; Kw. tł. nasycone: 38.95 g; Sól: 6.50 g; Sód: 1920.91 mg; Błonnik: 20.93 g; W tym cukry: 68.82 g; WW: 28.27 Por; Potas: 2292.89 mg; Wapń: 909.87 mg; Fosfor: 1263.13 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 240.69 mg;	Kcal: 2150.60 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz ogółem: 76.67 g; Węglowodany ogółem: 292.03 g; Kw. tł. nasycone: 36.69 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1196.47 mg; Błonnik: 19.25 g; W tym cukry: 71.16 g; WW: 29.30 Por; Potas: 2885.47 mg; Wapń: 566.84 mg; Fosfor: 1030.99 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 208.81 mg;	Kcal: 1953.07 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz ogółem: 57.07 g; Węglowodany ogółem: 287.46 g; Kw. tł. nasycone: 36.87 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1194.32 mg; Błonnik: 19.09 g; W tym cukry: 71.01 g; WW: 28.84 Por; Potas: 2868.14 mg; Wapń: 561.34 mg; Fosfor: 1022.57 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 207.06 mg;	Kcal: 3087.19 kcal; Białko ogółem: 134.90 g; Tłuszcz ogółem: 121.83 g; Węglowodany ogółem: 373.90 g; Kw. tł. nasycone: 60.87 g; Sól: 7.37 g; Sód: 1403.23 mg; Błonnik: 24.65 g; W tym cukry: 87.09 g; WW: 37.58 Por; Potas: 3636.23 mg; Wapń: 681.79 mg; Fosfor: 1343.95 mg; Żelazo: 10.35 mg; Magnez: 264.55 mg;	Kcal: 1704.61 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz ogółem: 66.27 g; Węglowodany ogółem: 200.13 g; Kw. tł. nasycone: 25.31 g; Sól: 5.95 g; Sód: 1427.09 mg; Błonnik: 22.67 g; W tym cukry: 54.88 g; WW: 20.09 Por; Potas: 3340.22 mg; Wapń: 692.91 mg; Fosfor: 1123.57 mg; Żelazo: 9.24 mg; Magnez: 280.53 mg;	Kcal: 2880.14 kcal; Białko ogółem: 151.81 g; Tłuszcz ogółem: 116.25 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; Kw. tł. nasycone: 59.93 g; Sól: 9.02 g; Sód: 2223.86 mg; Błonnik: 35.55 g; W tym cukry: 51.38 g; WW: 32.39 Por; Potas: 3714.37 mg; Wapń: 1122.12 mg; Fosfor: 1853.58 mg; Żelazo: 13.04 mg; Magnez: 406.60 mg;	Kcal: 2187.47 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz ogółem: 72.52 g; Węglowodany ogółem: 291.69 g; Kw. tł. nasycone: 20.88 g; Sól: 6.68 g; Sód: 1924.59 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 80.83 g; WW: 29.29 Por; Potas: 3248.80 mg; Wapń: 977.32 mg; Fosfor: 1278.21 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 279.99 mg;	Kcal: 724.47 kcal; Białko ogółem: 50.82 g; Tłuszcz ogółem: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 70.65 g; Kw. tł. nasycone: 18.45 g; Sól: 2.79 g; Sód: 316.81 mg; Błonnik: 2.50 g; W tym cukry: 18.10 g; WW: 7.14 Por; Potas: 560.46 mg; Wapń: 366.96 mg; Fosfor: 359.34 mg; Żelazo: 0.75 mg; Magnez: 43.36 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet		
2025-10-09 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal maślany 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Paprykarz 60 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony tartý b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal maślany 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Paprykarz dieta 60g (<i>RYB</i>) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal maślany 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Paprykarz - dieta 60g (<i>RYB</i>) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal maślany 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) paprykarz - dieta 60g (<i>RYB</i>) Buraczki gotowane 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Paprykarz - dieta 60 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony tartý b/skóry 60 g Buraczki gotowane 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Paprykarz 60 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony tartý b/skóry 60 g Buraczki gotowane 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło bez laktozy 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Paprykarz 60 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony tartý b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka indyk z pasieki 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>)	
	II S					Kasza manna na mleku na gęsto z brzoskwinia 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza manna na gęsto z brzoskwinia 200 g (<i>GLU</i>)			
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i ziel 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet po cygańsku 100 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleńią 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami i ziel 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 300 g (<i>MLE, SO2</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Marchew tarta drobno 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami i ziel 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 300 g (<i>MLE, SO2</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Marchew tarta drobno 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami i ziel 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 300 g (<i>MLE, SO2</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Marchew tarta drobno 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i ziel 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (<i>MLE, SO2</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Marchew tarta drobno 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet po cygańsku 100 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleńią 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (<i>MLE</i>) Marchew tarta drobno 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet po cygańsku b/ml 100 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleńią 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (<i>MLE</i>) Marchew tarta drobno 150 g Kompot owocowy 200 ml		
	P	Drożdżówka 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Drożdżówka 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)				Wafle ryżowe 30 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Drożdżówka 1szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Wafle ryżowe 30 g Mlenapój roślinny na ciepło 200 ml (<i>SOJ</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 20 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 20 g Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło bez laktozy 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 20 g Kakao na napoju roślinnym z cukrem 200 ml (<i>SOJ</i>)	Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Herbata rumiankowa z cukrem 250 ml	
	Ph	Sok owocowy 200ml 1 szt			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Ser mozzarella z oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Herbata miętowa 200 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Ser mozzarella z oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Herbata miętowa b/c 250 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt		
		Kcal: 2638.91 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz ogółem: 82.76 g; Węglowodany ogółem: 373.61 g; Kw. tł. nasycone: 41.27 g; Sól: 7.69 g; Sód: 2214.54 mg; Błonnik: 21.79 g; W tym cukry: 94.74 g; WW: 37.62 Por; Potas: 4079.08 mg; Wapń: 905.37 mg; Fosfor: 1426.06 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 336.60 mg;	Kcal: 2688.50 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz ogółem: 84.01 g; Węglowodany ogółem: 405.27 g; Kw. tł. nasycone: 39.28 g; Sól: 6.43 g; Sód: 1755.44 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 85.92 g; WW: 40.71 Por; Potas: 2834.72 mg; Wapń: 841.60 mg; Fosfor: 1020.65 mg; Żelazo: 6.51 mg; Magnez: 196.76 mg;	Kcal: 2434.10 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz ogółem: 66.95 g; Węglowodany ogółem: 383.41 g; Kw. tł. nasycone: 28.22 g; Sól: 6.04 g; Sód: 1597.64 mg; Błonnik: 20.32 g; W tym cukry: 85.80 g; WW: 38.53 Por; Potas: 2829.72 mg; Wapń: 838.40 mg; Fosfor: 1018.25 mg; Żelazo: 6.49 mg; Magnez: 196.56 mg;	Kcal: 3403.10 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz ogółem: 122.30 g; Węglowodany ogółem: 491.52 g; Kw. tł. nasycone: 56.99 g; Sól: 8.93 g; Sód: 2218.20 mg; Błonnik: 26.23 g; W tym cukry: 101.40 g; WW: 49.29 Por; Potas: 3358.76 mg; Wapń: 1036.78 mg; Fosfor: 1234.97 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 231.62 mg;	Kcal: 1631.22 kcal; Białko ogółem: 66.83 g; Tłuszcz ogółem: 46.84 g; Węglowodany ogółem: 241.02 g; Kw. tł. nasycone: 22.46 g; Sól: 7.58 g; Sód: 2182.39 mg; Błonnik: 28.86 g; W tym cukry: 51.04 g; WW: 24.20 Por; Potas: 2945.73 mg; Wapń: 717.77 mg; Fosfor: 1144.80 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 304.55 mg;	Kcal: 3046.87 kcal; Białko ogółem: 128.29 g; Tłuszcz ogółem: 99.99 g; Węglowodany ogółem: 424.12 g; Kw. tł. nasycone: 52.27 g; Sól: 11.04 g; Sód: 3055.30 mg; Błonnik: 42.10 g; W tym cukry: 70.87 g; WW: 42.70 Por; Potas: 5109.27 mg; Wapń: 805.16 mg; Fosfor: 1799.23 mg; Żelazo: 16.50 mg; Magnez: 476.23 mg;	Kcal: 2133.22 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz ogółem: 65.93 g; Węglowodany ogółem: 301.93 g; Kw. tł. nasycone: 30.93 g; Sól: 8.09 g; Sód: 2263.45 mg; Błonnik: 34.01 g; W tym cukry: 46.16 g; WW: 30.35 Por; Potas: 3770.64 mg; Wapń: 271.64 mg; Fosfor: 1094.33 mg; Żelazo: 11.10 mg; Magnez: 321.79 mg;	Kcal: 745.46 kcal; Białko ogółem: 30.26 g; Tłuszcz ogółem: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 80.25 g; Kw. tł. nasycone: 19.31 g; Sól: 2.88 g; Sód: 728.79 mg; Błonnik: 3.22 g; W tym cukry: 20.75 g; WW: 8.00 Por; Potas: 660.23 mg; Wapń: 593.63 mg; Fosfor: 494.46 mg; Żelazo: 1.39 mg; Magnez: 64.92 mg;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktózowa	WSD Dodatek dla diet	
Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek Fromage 40 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Krem czekoladowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Herbata malinowa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka indyk z pasieki 40 g (SOJ) Serek Fromage 40 g (MLE) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka indyk z pasieki 40 g (SOJ) Serek Fromage 40g (MLE) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka indyk z pasieki 40 g (SOJ) Serek Fromage 40g (MLE) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 20 g Serek Fromage 40g (MLE) Ogórek świeży 60 g Herbata malinowa 250 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Serek Fromage 40g (MLE) Cykoria 20 g Herbata malinowa b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g deser alpro 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 30 g Serek Haga 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt	
II Ś				Budyń śmietankowy gotowany na mleku z kostką kiwi 200 ml (MLE)		Budyń śmietankowy gotowany na mleku z kostką kiwi 200 ml (MLE)			
Obiad	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą 250 ml (MLE, SEL) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 250g (GLU, JAJ, MLE) Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z miodem i olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa owocowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Filet z dorsza gotowany na parze 100 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa owocowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Filet z dorsza gotowany na parze 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa owocowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Filet z dorsza gotowany na parze 100 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą 250 ml (MLE, SEL) filet z dorsza na parze 100 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml Ogórek kiszony 200 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Ogórek kiszony ćw b/s 150 g	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą 250 ml (MLE, SEL) filet z dorsza na parze 100 g (GLU, JAJ, MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ogórek kiszony b/s ćw 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą i ziel b/ml 250 ml (MLE, SEL) filet rybny z dorsza na parze 100 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z miodem i olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml		
P	Panna cotta 150 g (MLE) Mus z truskawek 50 g	Panna cotta z musem truskawkowym 200 g (MLE)			Panna cotta 150g (MLE) Mus z truskawek 50 g				
2025-10-10 piątek	Kolejka	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Papryka świeża 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) SerekHaga 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 100 g Szpinak baby 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Papryka świeża 100 g Szpinak baby 10 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (MLE) Papryka świeża 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml
	Pn		Actimel 1 szt 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skóry 30 g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu i koperkiem 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skóry 30 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	deser alpro 1 szt (MLE)	
	Kcal: 2825.35 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz ogółem: 120.37 g; Węglowodany ogółem: 332.30 g; Kw. tł. nasycone: 68.07 g; Sól: 6.21 g; Sód: 1116.28 mg; Błonnik: 25.69 g; W tym cukry: 64.73 g; WW: 33.48 Por; Potas: 3034.29 mg; Wapń: 632.80 mg; Fosfor: 916.95 mg; Żelazo: 8.86 mg; Magnez: 233.33 mg;	Kcal: 2450.27 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz ogółem: 101.08 g; Węglowodany ogółem: 297.72 g; Kw. tł. nasycone: 62.39 g; Sól: 4.93 g; Sód: 1015.52 mg; Błonnik: 17.14 g; W tym cukry: 48.21 g; WW: 29.98 Por; Potas: 2332.53 mg; Wapń: 516.97 mg; Fosfor: 650.60 mg; Żelazo: 4.75 mg; Magnez: 152.15 mg;	Kcal: 2220.94 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz ogółem: 79.42 g; Węglowodany ogółem: 290.22 g; Kw. tł. nasycone: 51.08 g; Sól: 4.82 g; Sód: 1013.41 mg; Błonnik: 16.89 g; W tym cukry: 48.04 g; WW: 29.22 Por; Potas: 2309.97 mg; Wapń: 511.21 mg; Fosfor: 638.48 mg; Żelazo: 4.58 mg; Magnez: 149.62 mg;	Kcal: 2947.36 kcal; Białko ogółem: 121.85 g; Tłuszcz ogółem: 118.92 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; Kw. tł. nasycone: 74.58 g; Sól: 6.63 g; Sód: 1304.44 mg; Błonnik: 19.63 g; W tym cukry: 73.93 g; WW: 36.10 Por; Potas: 2920.10 mg; Wapń: 810.04 mg; Fosfor: 975.02 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 191.17 mg;	Kcal: 1833.98 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz ogółem: 80.96 g; Węglowodany ogółem: 210.89 g; Kw. tł. nasycone: 47.48 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1775.26 mg; Błonnik: 24.60 g; W tym cukry: 54.94 g; WW: 21.43 Por; Potas: 3140.10 mg; Wapń: 601.72 mg; Fosfor: 841.12 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 302.72 mg;	Kcal: 2853.05 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Tłuszcz ogółem: 122.28 g; Węglowodany ogółem: 340.73 g; Kw. tł. nasycone: 71.29 g; Sól: 8.98 g; Sód: 2426.36 mg; Błonnik: 36.35 g; W tym cukry: 83.43 g; WW: 34.55 Por; Potas: 4612.64 mg; Wapń: 908.04 mg; Fosfor: 1448.54 mg; Żelazo: 14.41 mg; Magnez: 442.97 mg;	Kcal: 2271.73 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz ogółem: 80.68 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; Kw. tł. nasycone: 33.88 g; Sól: 5.78 g; Sód: 917.67 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 71.81 g; WW: 31.20 Por; Potas: 3483.91 mg; Wapń: 689.80 mg; Fosfor: 820.06 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 244.41 mg;	Kcal: 512.68 kcal; Białko ogółem: 29.78 g; Tłuszcz ogółem: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 88.30 g; Kw. tł. nasycone: 7.28 g; Sól: 2.23 g; Sód: 327.09 mg; Błonnik: 2.53 g; W tym cukry: 26.63 g; WW: 8.90 Por; Potas: 629.04 mg; Wapń: 372.48 mg; Fosfor: 364.22 mg; Żelazo: 0.90 mg; Magnez: 46.78 mg;	

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-10-11 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinią 50 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z brzoskwinią 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z brzoskwinią 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z brzoskwinią 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 0,5 [Por] x 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinią 50 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 16 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinią 50 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 16 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinią b/laktozy 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt napój roślinne gotowane 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 20 g Mix sałat 20 g Herbata malinowa 200 ml
	II Ś				Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Podpłomyki b/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Banan 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Podpłomyki b/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada schabowa faszerowana warzywami na parze 100 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Buraczki kostka gotowana 150 g Makaron świderki z koperkiem 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kompot z truskawek 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada schabowa faszerowana warzywami 100 g Makaron lotki z koperkiem 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) Buraczki gotowane kostka 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada schabowa faszerowana warzywami 100 g Makaron lotki z koperkiem 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) Buraczki gotowane kostka 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada schabowa faszerowana warzywami 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>) Makaron lotki z koperkiem 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) Buraczki gotowane kostka 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada schabowa faszerowana warzywami na parze 100 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem 100 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Buraczki kostka gotowana 100 g Makaron lotki z koperkiem 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada schabowa faszerowana warzywami na parze 100 g (<i>SEL</i>) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 100 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Buraczki kostka gotowana 100 g Makaron świderki z koperkiem 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada schabowa faszerowana warzywami 100 g (<i>SEL</i>) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 100 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Buraczki kostka gotowana 100 g Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Galaretką z owocami 200 g	Galaretką z kawałkami brzoskwini 200 g						
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła śliwkowe 20 g Melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 20 g Hummus domowy 50 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Buraczki gotowane plasterki 40 g Melisa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Hummus domowy 100 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Buraczki gotowane plasterki 40 g Melisa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła śliwkowe 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Melisa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Schab na parze - wędlina 20 g Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Ph	Banan 1 szt			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynkaz indykiem 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw 40 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Banan 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw 40 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2599.69 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz ogółem: 75.30 g; Węglowodany ogółem: 381.50 g; Kw. tł. nasycone: 32.79 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1396.35 mg; Błonnik: 37.79 g; W tym cukry: 106.55 g; WW: 38.49 Por; Potas: 4212.49 mg; Wapń: 560.17 mg; Fosfor: 1146.98 mg; Żelazo: 12.10 mg; Magnez: 347.40 mg;	Kcal: 2584.93 kcal; Białko ogółem: 118.38 g; Tłuszcz ogółem: 65.46 g; Węglowodany ogółem: 326.69 g; Kw. tł. nasycone: 31.06 g; Sól: 4.67 g; Sód: 958.50 mg; Błonnik: 32.64 g; W tym cukry: 91.12 g; WW: 32.94 Por; Potas: 3722.53 mg; Wapń: 504.47 mg; Fosfor: 962.34 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 246.41 mg;	Kcal: 2336.53 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.50 g; Węglowodany ogółem: 315.91 g; Kw. tł. nasycone: 19.70 g; Sól: 4.65 g; Sód: 950.50 mg; Błonnik: 31.86 g; W tym cukry: 88.23 g; WW: 31.85 Por; Potas: 3489.53 mg; Wapń: 488.37 mg; Fosfor: 935.94 mg; Żelazo: 9.15 mg; Magnez: 234.11 mg;	Kcal: 3297.24 kcal; Białko ogółem: 157.05 g; Tłuszcz ogółem: 108.38 g; Węglowodany ogółem: 375.52 g; Kw. tł. nasycone: 59.99 g; Sól: 7.26 g; Sód: 1199.08 mg; Błonnik: 34.57 g; W tym cukry: 93.31 g; WW: 37.76 Por; Potas: 3895.03 mg; Wapń: 525.23 mg; Fosfor: 1001.58 mg; Żelazo: 10.08 mg; Magnez: 253.39 mg;	Kcal: 1717.03 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz ogółem: 52.88 g; Węglowodany ogółem: 203.09 g; Kw. tł. nasycone: 24.32 g; Sól: 3.80 g; Sód: 975.61 mg; Błonnik: 27.94 g; W tym cukry: 87.65 g; WW: 20.62 Por; Potas: 3591.15 mg; Wapń: 493.73 mg; Fosfor: 978.55 mg; Żelazo: 9.89 mg; Magnez: 292.64 mg;	Kcal: 3117.97 kcal; Białko ogółem: 143.68 g; Tłuszcz ogółem: 113.45 g; Węglowodany ogółem: 399.37 g; Kw. tł. nasycone: 62.04 g; Sól: 8.47 g; Sód: 1829.87 mg; Błonnik: 42.71 g; W tym cukry: 99.72 g; WW: 40.21 Por; Potas: 4306.26 mg; Wapń: 579.27 mg; Fosfor: 1389.27 mg; Żelazo: 14.83 mg; Magnez: 424.12 mg;	Kcal: 2325.17 kcal; Białko ogółem: 118.83 g; Tłuszcz ogółem: 81.25 g; Węglowodany ogółem: 283.97 g; Kw. tł. nasycone: 29.37 g; Sól: 6.31 g; Sód: 1315.03 mg; Błonnik: 30.56 g; W tym cukry: 95.93 g; WW: 28.69 Por; Potas: 3522.10 mg; Wapń: 502.89 mg; Fosfor: 1077.78 mg; Żelazo: 10.35 mg; Magnez: 315.53 mg;	Kcal: 796.49 kcal; Białko ogółem: 46.13 g; Tłuszcz ogółem: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 79.48 g; Kw. tł. nasycone: 22.74 g; Sól: 2.86 g; Sód: 384.83 mg; Błonnik: 3.14 g; W tym cukry: 25.57 g; WW: 7.95 Por; Potas: 567.26 mg; Wapń: 359.54 mg; Fosfor: 320.02 mg; Żelazo: 0.95 mg; Magnez: 43.95 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-10-12 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g -morelowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g -morelowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g -morelowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidory koktajlowe 40 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża - żółta 20 g Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml
	II ś			Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE, SOJ</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml		Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml			
	Obiad	Rosół z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Kotlet meksykański smażony w panierce 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 100g sos) 130 g (<i>GLU, SEL</i>) Sos jarzynowy 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z droбно tartej marchewki i jabłka 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 100g sos) 130 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z droбно tartej marchewki i jabłka 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 100g sos) 130 g (<i>GLU, SEL</i>) Sos jarzynowy 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z droбно tartej marchewki i jabłka 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 100g sos) 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka z droбно tartej marchewki i jabłka 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Kotlet meksykański smażony w panierce 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Kotlet meksykański smażony w panierce 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Owsianka na mleku z bananem 150 g (<i>GLU, MLE, SOJ</i>)						Owsianka z owocami i jogurtem 150 g (<i>GLU, MLE, SOJ</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Masło 20 g (<i>MLE, SOJ</i>) Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Fromage 40g (<i>MLE</i>) Pasta jarzynowa 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Fromage 40g (<i>MLE</i>) Pasta jarzynowa 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Fromage 40g (<i>MLE</i>) Pasta jarzynowa 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 20 g Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Pomidory koktajlowe 40 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 20 g Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Krem czekoladowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Herbata z cytryną i cukrem 250 ml
Ph	Mus owocowy 100g 1 szt			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Koper 2 g Cykoria 10 g Herbata malinowa 200 ml	Mus owocowy 100g 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Majonez 15 g (<i>JAJ, GOR</i>) szczypiorek 2 g Cykoria 10 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Mus owocowy 100g 1 szt		
	Kcal: 2410.40 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz ogółem: 95.21 g; Węglowodany ogółem: 303.11 g; Kw. tł. nasycone: 35.40 g; Sól: 5.20 g; Sód: 1002.20 mg; Błonnik: 28.22 g; W tym cukry: 61.07 g; WW: 30.45 Por; Potas: 3268.98 mg; Wapń: 532.51 mg; Fosfor: 989.06 mg; Żelazo: 9.13 mg; Magnez: 257.79 mg;	Kcal: 2331.10 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz ogółem: 103.27 g; Węglowodany ogółem: 290.18 g; Kw. tł. nasycone: 51.86 g; Sól: 4.91 g; Sód: 1044.69 mg; Błonnik: 28.79 g; W tym cukry: 55.96 g; WW: 29.28 Por; Potas: 3207.48 mg; Wapń: 487.07 mg; Fosfor: 842.96 mg; Żelazo: 7.04 mg; Magnez: 209.87 mg;	Kcal: 1991.67 kcal; Białko ogółem: 77.25 g; Tłuszcz ogółem: 69.06 g; Węglowodany ogółem: 282.89 g; Kw. tł. nasycone: 29.87 g; Sól: 4.84 g; Sód: 1016.34 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 54.00 g; WW: 28.54 Por; Potas: 3079.76 mg; Wapń: 466.12 mg; Fosfor: 814.01 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 201.72 mg;	Kcal: 3105.84 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz ogółem: 137.12 g; Węglowodany ogółem: 362.42 g; Kw. tł. nasycone: 72.46 g; Sól: 7.70 g; Sód: 1360.67 mg; Błonnik: 31.41 g; W tym cukry: 72.47 g; WW: 36.56 Por; Potas: 3281.88 mg; Wapń: 743.57 mg; Fosfor: 852.64 mg; Żelazo: 7.54 mg; Magnez: 218.15 mg;	Kcal: 1933.52 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz ogółem: 83.37 g; Węglowodany ogółem: 217.80 g; Kw. tł. nasycone: 34.04 g; Sól: 4.42 g; Sód: 688.85 mg; Błonnik: 25.38 g; W tym cukry: 57.94 g; WW: 21.85 Por; Potas: 2833.11 mg; Wapń: 530.63 mg; Fosfor: 890.17 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 239.53 mg;	Kcal: 3038.64 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz ogółem: 136.80 g; Węglowodany ogółem: 333.35 g; Kw. tł. nasycone: 55.20 g; Sól: 8.22 g; Sód: 1746.28 mg; Błonnik: 34.64 g; W tym cukry: 69.85 g; WW: 33.47 Por; Potas: 3803.69 mg; Wapń: 1023.19 mg; Fosfor: 1372.67 mg; Żelazo: 12.11 mg; Magnez: 338.12 mg;	Kcal: 2323.60 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz ogółem: 85.81 g; Węglowodany ogółem: 302.83 g; Kw. tł. nasycone: 18.71 g; Sól: 5.27 g; Sód: 998.60 mg; Błonnik: 28.22 g; W tym cukry: 60.83 g; WW: 30.41 Por; Potas: 3258.98 mg; Wapń: 526.11 mg; Fosfor: 984.26 mg; Żelazo: 9.09 mg; Magnez: 257.39 mg;	Kcal: 959.06 kcal; Białko ogółem: 52.81 g; Tłuszcz ogółem: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 89.14 g; Kw. tł. nasycone: 26.12 g; Sól: 3.53 g; Sód: 499.05 mg; Błonnik: 2.84 g; W tym cukry: 35.71 g; WW: 8.99 Por; Potas: 567.34 mg; Wapń: 515.69 mg; Fosfor: 400.32 mg; Żelazo: 1.13 mg; Magnez: 53.83 mg;	

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna - żytnia 60 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka gotowanego i tuńczyka 100 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wedlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajkiem, dorszem z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, RYB</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wedlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajkiem, dorszem z koperkiem i maselkiem 100 g (<i>JAJ, RYB</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Brzoskwinia 120 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 0,5 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wedlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajkiem, dorszem z koperkiem i maselkiem 60 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Sałata masłowa 16 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Brzoskwinia 120 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata owocowa b/c - truskawkowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna - żytnia 60 g (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Kurczak gotowany - wedlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka gotowanego i tuńczyka 100 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na napoju roślinnym gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Sałata masłowa 8 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Herbata ziołowa - miętowa 200 ml
	II ś								
	Obiad	Zupa solferino z ziemniakami i zieleniną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Piramidki ze schabu smażona 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Sos pieczarkowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Mizeria z jogurtem naturalnym 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet wp - drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Sos jarzynowy zabieleny 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Dyńia gotowana z maselkiem 150g Kompot owocowy - z czarnej porzeczki 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet wp - drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Dyńia gotowana z maselkiem 150g Kompot owocowy - z czarnej porzeczki 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet wp - drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy zabieleny 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Dyńia gotowana z maselkiem 150g Kompot owocowy - z czarnej porzeczki 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet wp - drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ryż gotowany z zieleniną 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c - z czarnej porzeczki 200 ml Dyńia gotowana z maselkiem 150g Serek Tartare 1szt 1szt (<i>MLE</i>)	Zupa solferino z ziemniakami i fasolką szparagową 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Piramidki ze schabu smażone 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Sos pieczarkowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Mizeria z jogurtem naturalnym 150 g (<i>MLE</i>) Dyńia gotowana z maselkiem 150g Kompot owocowy - z czarnej porzeczki b/c 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Piramidki ze schabu smażona 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Sos pieczarkowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Kisiel z tartą gruszką 150 ml Chrupki kukurydziane 15 g							
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wedlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatk ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 100g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża - czerwona paseczki 60 g Dżem szt - 25g - czarna porzeczka 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatk ziemniaczana 100g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatk ziemniaczana 100g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatk ziemniaczana 100g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatk ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Papryka świeża - czerwona paseczki 60 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wedlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatk ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 100g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża - czerwona paseczki 60 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Kurczak gotowany - wedlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Sałatk ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 100g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Papryka świeża - czerwona paseczki 60 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15g Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane - kostka 20g Miód sztukowy 25g 1 szt	
Pn	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>)			Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wedlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster 50 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane - kostka 40 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wedlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster 50 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane - kostka 40 g Herbata ziołowa - miętowa b/c 200 ml	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (<i>MLE</i>)		

		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
2025-10-13	poniedziałek	Kcal: 2248.17 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz ogółem: 87.69 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; Kw. tł. nasycone: 41.51 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1092.30 mg; Błonnik: 20.78 g; W tym cukry: 52.40 g; WW: 29.06 Por; Potas: 2545.43 mg; Wapń: 498.56 mg; Fosfor: 926.53 mg; Żelazo: 7.41 mg; Magnez: 191.57 mg;	Kcal: 2327.21 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz ogółem: 71.66 g; Węglowodany ogółem: 335.17 g; Kw. tł. nasycone: 36.50 g; Sól: 5.63 g; Sód: 891.91 mg; Błonnik: 22.62 g; W tym cukry: 47.51 g; WW: 33.65 Por; Potas: 2790.39 mg; Wapń: 501.82 mg; Fosfor: 900.90 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 190.22 mg;	Kcal: 2118.79 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz ogółem: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 327.66 g; Kw. tł. nasycone: 24.38 g; Sól: 5.55 g; Sód: 861.66 mg; Błonnik: 21.02 g; W tym cukry: 45.31 g; WW: 32.88 Por; Potas: 2656.07 mg; Wapń: 474.17 mg; Fosfor: 867.25 mg; Żelazo: 6.48 mg; Magnez: 181.27 mg;	Kcal: 3405.87 kcal; Białko ogółem: 166.22 g; Tłuszcz ogółem: 128.24 g; Węglowodany ogółem: 415.39 g; Kw. tł. nasycone: 72.20 g; Sól: 8.68 g; Sód: 1255.40 mg; Błonnik: 28.42 g; W tym cukry: 76.98 g; WW: 41.67 Por; Potas: 3344.05 mg; Wapń: 582.91 mg; Fosfor: 1060.81 mg; Żelazo: 8.55 mg; Magnez: 214.64 mg;	Kcal: 1534.53 kcal; Białko ogółem: 70.23 g; Tłuszcz ogółem: 58.40 g; Węglowodany ogółem: 194.13 g; Kw. tł. nasycone: 25.26 g; Sól: 3.99 g; Sód: 869.53 mg; Błonnik: 23.92 g; W tym cukry: 37.12 g; WW: 19.50 Por; Potas: 2954.58 mg; Wapń: 513.07 mg; Fosfor: 994.22 mg; Żelazo: 9.19 mg; Magnez: 249.66 mg;	Kcal: 2953.84 kcal; Białko ogółem: 131.35 g; Tłuszcz ogółem: 121.10 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; Kw. tł. nasycone: 62.48 g; Sól: 8.71 g; Sód: 1797.13 mg; Błonnik: 42.09 g; W tym cukry: 79.25 g; WW: 35.77 Por; Potas: 4056.37 mg; Wapń: 740.56 mg; Fosfor: 1562.88 mg; Żelazo: 15.43 mg; Magnez: 388.50 mg;	Kcal: 2158.11 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz ogółem: 76.45 g; Węglowodany ogółem: 283.77 g; Kw. tł. nasycone: 23.39 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1077.69 mg; Błonnik: 24.47 g; W tym cukry: 55.57 g; WW: 28.55 Por; Potas: 2855.20 mg; Wapń: 598.87 mg; Fosfor: 973.63 mg; Żelazo: 8.87 mg; Magnez: 214.41 mg;	Kcal: 850.41 kcal; Białko ogółem: 48.15 g; Tłuszcz ogółem: 41.16 g; Węglowodany ogółem: 79.12 g; Kw. tł. nasycone: 24.87 g; Sól: 3.04 g; Sód: 391.30 mg; Błonnik: 2.58 g; W tym cukry: 18.30 g; WW: 7.94 Por; Potas: 542.24 mg; Wapń: 354.25 mg; Fosfor: 313.36 mg; Żelazo: 0.91 mg; Magnez: 43.40 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-10-14 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 50 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g - wiśniowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 50 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 50 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Poledwica z kurcząt 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 50 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Poledwica z kurcząt 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Roszponka 20 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>) Poledwica z kurcząt 40 g (<i>SOJ</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 50 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Roszponka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>) Poledwica z kurcząt 40 g (<i>SOJ</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z brokuła 50 g Poledwica z kurcząt 40 g (<i>SOJ</i>) Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (<i>SOJ</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g - wiśniowy 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>)
	II ś				kefir 1 szt (<i>MLE</i>) Pieczywo chrupkie 30 g (<i>GLU, SEZ</i>) Banan 1 szt Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Cykoria 10 g		Kefir 150 ml (<i>MLE</i>) Pieczywo chrupkie 30 g (<i>GLU, SEZ</i>) Banan 1 szt Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Cykoria 10 g		
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Pieczeń rzymska faszerowana brokulem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos dyniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa brokułowa z łaną kluseczką 250 ml (<i>SEL</i>) faszerowana brokulem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa krem z brokuła 250 ml (<i>SEL</i>) Pieczeń rzymska 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa brokułowa z łaną kluseczką 250 ml (<i>SEL</i>) Pieczeń rzymska faszerowana brokulem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa brokułowa z łaną kluseczką 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Pieczeń rzymska faszerowana brokulem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kasza jęczmienna z zieleciną 100 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml Buraczki gotowane 150 g	Zupa brokułowa z łaną kluseczką 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Pieczeń rzymska faszerowana brokulem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos dyniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml Buraczki gotowane 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pieczeń rzymska faszerowana brokulem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos dyniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Budyń waniliowy gotowany na mleku z musem truskawkowym 200 ml (<i>MLE</i>)					Budyń waniliowy gotowany na mleku b/c z musem truskawkowym 200 ml (<i>MLE</i>)	Budyń waniliowy gotowany na mleku b/c z musem truskawkowym 200 ml (<i>MLE</i>)	Budyń waniliowy gotowany na mleku roślinnym z musem truskawkowym 200 ml (<i>MLE</i>)
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Poledwica z kurcząt 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata z cukrem 200 ml
	Ph	Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>)			Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Cykoria 10 g Sałata masłowa 16 g Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 40 g Herbata b/c 200 ml	Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	
		Kcal: 2186.48 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz ogółem: 88.68 g; Węglowodany ogółem: 280.41 g; Kw. tł. nasycone: 37.24 g; Sól: 6.66 g; Sód: 1851.95 mg; Blonnik: 24.31 g; W tym cukry: 82.52 g; WW: 28.25 Por; Potas: 2996.94 mg; Wapń: 949.89 mg; Fosfor: 1246.09 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 283.29 mg;	Kcal: 2005.36 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz ogółem: 70.52 g; Węglowodany ogółem: 274.44 g; Kw. tł. nasycone: 35.58 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1420.25 mg; Blonnik: 19.67 g; W tym cukry: 66.63 g; WW: 27.61 Por; Potas: 3005.80 mg; Wapń: 850.13 mg; Fosfor: 1082.04 mg; Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 208.66 mg;	Kcal: 1855.76 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz ogółem: 54.02 g; Węglowodany ogółem: 274.30 g; Kw. tł. nasycone: 24.64 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1418.45 mg; Blonnik: 19.67 g; W tym cukry: 66.51 g; WW: 27.59 Por; Potas: 3000.80 mg; Wapń: 846.93 mg; Fosfor: 1080.04 mg; Żelazo: 7.87 mg; Magnez: 208.46 mg;	Kcal: 3149.69 kcal; Białko ogółem: 138.05 g; Tłuszcz ogółem: 129.64 g; Węglowodany ogółem: 400.76 g; Kw. tł. nasycone: 69.00 g; Sól: 9.10 g; Sód: 1674.17 mg; Blonnik: 26.84 g; W tym cukry: 115.02 g; WW: 40.43 Por; Potas: 4081.36 mg; Wapń: 1022.81 mg; Fosfor: 1244.06 mg; Żelazo: 10.56 mg; Magnez: 315.10 mg;	Kcal: 1754.54 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz ogółem: 74.21 g; Węglowodany ogółem: 38.11 g; Sól: 6.43 g; Sód: 1638.72 mg; Blonnik: 19.95 g; W tym cukry: 68.51 g; WW: 18.23 Por; Potas: 3116.73 mg; Wapń: 910.26 mg; Fosfor: 1163.03 mg; Żelazo: 10.94 mg; Magnez: 267.60 mg;	Kcal: 3065.94 kcal; Białko ogółem: 140.40 g; Tłuszcz ogółem: 133.51 g; Węglowodany ogółem: 362.74 g; Kw. tł. nasycone: 66.42 g; Sól: 9.98 g; Sód: 2273.61 mg; Blonnik: 38.67 g; W tym cukry: 120.85 g; WW: 36.78 Por; Potas: 4950.64 mg; Wapń: 1069.81 mg; Fosfor: 1648.36 mg; Żelazo: 17.92 mg; Magnez: 494.53 mg;	Kcal: 2095.85 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz ogółem: 77.11 g; Węglowodany ogółem: 293.52 g; Kw. tł. nasycone: 18.40 g; Sól: 6.06 g; Sód: 1478.47 mg; Blonnik: 25.16 g; W tym cukry: 93.56 g; WW: 29.64 Por; Potas: 3353.85 mg; Wapń: 880.10 mg; Fosfor: 1163.71 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 296.88 mg;	Kcal: 718.10 kcal; Białko ogółem: 32.16 g; Tłuszcz ogółem: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 104.94 g; Kw. tł. nasycone: 15.16 g; Sól: 3.46 g; Sód: 495.88 mg; Blonnik: 2.34 g; W tym cukry: 33.49 g; WW: 10.61 Por; Potas: 567.11 mg; Wapń: 507.55 mg; Fosfor: 398.02 mg; Żelazo: 0.90 mg; Magnez: 49.12 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/beziaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-10-15 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella 50 g (<i>MLE</i>) Spinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella 50 g (<i>MLE</i>) Spinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella 50 g (<i>MLE</i>) Spinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Spinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Ser żółty b/laktozy 40 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa na napoju roślinnym 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Schab na parze - wędlina 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastery 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml
	II ś				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu i buraka 40 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidor b/skóry ćwiartki 40 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu i buraka 50 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidor b/skóry ćwiartki 40 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Stek wp smażony z duszoną cebulką 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Brukselka gotowana na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>SEL</i>) Rolada schabowa z pietruszką na parze 100 g Sos ziołowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>SEL</i>) Rolada schabowa z pietruszką na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>SEL</i>) Rolada schabowa z pietruszką na parze 100 g Sos ziołowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Rolada schabowa z pietruszką 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Cukinia gotowana na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Stek wp smażony z duszoną cebulką 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml		
	P	Kasza manna na mleku z wiśnią 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza manna na mleku na mleku gotowana z prażonym jabłkiem 200 g (<i>GLU, MLE</i>)			Kasza manna na mleku gotowana z wiśnią 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza manna na mleku gotowana z kostką wiśnią 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza manna na mleku roślinnym z wiśnią 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 0,5 [Por] x 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g - wiśniowy 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Galaręta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Buraczki gotowane plastery 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwiński 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Galaręta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Buraczki gotowane plastery 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwiński 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Galaręta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Buraczki gotowane plastery 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwiński 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Galaręta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Buraczki gotowane plastery 40 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) szynka krucha 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 0,5 [Por] x 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Buraczki gotowane plastery 50 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 0,5 [Por] x 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g - wiśniowy 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pn	Serek homogenizowany owocowy 1 szt (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (<i>MLE</i>)	
		Kcal: 2422.82 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz ogółem: 91.24 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 46.36 g; Sól: 6.12 g; Sód: 1399.69 mg; Błonnik: 25.33 g; W tym cukry: 54.99 g; WW: 29.98 Por; Potas: 2919.52 mg; Wapń: 526.07 mg; Fosfor: 969.25 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 231.94 mg;	Kcal: 2370.40 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz ogółem: 77.68 g; Węglowodany ogółem: 304.42 g; Kw. tł. nasycone: 43.76 g; Sól: 4.66 g; Sód: 950.74 mg; Błonnik: 17.40 g; W tym cukry: 51.15 g; WW: 30.58 Por; Potas: 2937.83 mg; Wapń: 555.10 mg; Fosfor: 834.02 mg; Żelazo: 6.49 mg; Magnez: 198.60 mg;	Kcal: 2141.40 kcal; Białko ogółem: 118.31 g; Tłuszcz ogółem: 56.02 g; Węglowodany ogółem: 296.98 g; Kw. tł. nasycone: 32.45 g; Sól: 4.66 g; Sód: 948.74 mg; Błonnik: 17.18 g; W tym cukry: 50.98 g; WW: 29.83 Por; Potas: 2919.23 mg; Wapń: 550.00 mg; Fosfor: 822.42 mg; Żelazo: 6.34 mg; Magnez: 196.49 mg;	Kcal: 3039.72 kcal; Białko ogółem: 162.71 g; Tłuszcz ogółem: 121.39 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; Kw. tł. nasycone: 68.62 g; Sól: 7.46 g; Sód: 1305.45 mg; Błonnik: 21.18 g; W tym cukry: 64.72 g; WW: 34.26 Por; Potas: 3271.59 mg; Wapń: 622.96 mg; Fosfor: 956.87 mg; Żelazo: 7.55 mg; Magnez: 214.43 mg;	Kcal: 1621.29 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz ogółem: 62.36 g; Węglowodany ogółem: 177.43 g; Kw. tł. nasycone: 29.38 g; Sól: 3.92 g; Sód: 1080.55 mg; Błonnik: 17.70 g; W tym cukry: 55.30 g; WW: 17.87 Por; Potas: 2867.00 mg; Wapń: 571.54 mg; Fosfor: 911.10 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 252.50 mg;	Kcal: 2791.89 kcal; Białko ogółem: 128.94 g; Tłuszcz ogółem: 124.74 g; Węglowodany ogółem: 303.03 g; Kw. tł. nasycone: 57.72 g; Sól: 8.72 g; Sód: 2280.11 mg; Błonnik: 34.05 g; W tym cukry: 65.44 g; WW: 30.59 Por; Potas: 4467.22 mg; Wapń: 1055.77 mg; Fosfor: 1706.26 mg; Żelazo: 14.59 mg; Magnez: 426.82 mg;	Kcal: 2154.62 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz ogółem: 85.52 g; Węglowodany ogółem: 248.12 g; Kw. tł. nasycone: 28.98 g; Sól: 6.62 g; Sód: 1769.66 mg; Błonnik: 21.25 g; W tym cukry: 67.39 g; WW: 24.95 Por; Potas: 3349.38 mg; Wapń: 881.18 mg; Fosfor: 1226.84 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 283.15 mg;	Kcal: 763.74 kcal; Białko ogółem: 45.83 g; Tłuszcz ogółem: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 71.43 g; Kw. tł. nasycone: 22.72 g; Sól: 2.87 g; Sód: 391.13 mg; Błonnik: 2.53 g; W tym cukry: 18.21 g; WW: 7.20 Por; Potas: 536.88 mg; Wapń: 353.28 mg; Fosfor: 312.52 mg; Żelazo: 0.88 mg; Magnez: 42.98 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-10-16 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pełnoziarnista 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Galaręta drobiowa z warzywami 100 g (<i>SEL</i>) Ogórek świeży 60 g Dżem szt - 25g- morelowy 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Galaręta drobiowa z warzywami 100 g (<i>SEL</i>) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g- morelowy 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Galaręta drobiowa z warzywami 100 g (<i>SEL</i>) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g- morelowy 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Galaręta drobiowa z warzywami 100 g (<i>SEL</i>) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g- morelowy 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka pełnoziarnista 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 20 g Galaręta drobiowa z warzywami 100 g (<i>SEL</i>) Ogórek świeży 60 g Sałata masłowa 10 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Bułka pełnoziarnista 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Galaręta drobiowa z warzywami 100 g (<i>SEL</i>) Ogórek świeży 60 g Dżem szt - 25g- morelowy 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Sałata masłowa 16 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pełnoziarnista 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Galaręta drobiowa z warzywami 100 g (<i>SEL</i>) Ogórek świeży 60 g Dżem szt - 25g- morelowy 1 szt Kakao gotowane na mleku roślinnym 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Herbata owocowa 200 ml
	II Ś					Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jabłko gotowane 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jabłko gotowane 1 szt		
	Obiad	Zupa krem z kukurydzy z solonym popcornem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Bitka z szynki oprószana smażona 100 g (<i>GLU</i>) Sos chrzanowy 100 g (<i>MLE, SOJ, SOZ</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i marchewką 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z białych warzyw grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL, SOZ</i>) Zrazik mielony wp gotowany na parze ze szpinakiem 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z białych warzyw grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL, SOZ</i>) Zrazik mielony wp gotowany na parze ze szpinakiem 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z białych warzyw grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL, SOZ</i>) Zrazik mielony wp gotowany na parze ze szpinakiem 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos bazyliowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z kukurydzy z solonym popcornem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Zraz drobiowy ze szpinakiem na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i marchewką 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Marchew gotowana z masłem 150 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa krem z kukurydzy z solonym popcornem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Bitka z szynki oprószana smażona 100 g (<i>GLU</i>) Sos chrzanowy 100 g (<i>MLE, SOJ, SOZ</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i marchewką 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Marchew gotowana z masłem 150 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa krem z kukurydzy z solonym popcornem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Bitka z szynki oprószana smażona 100 g (<i>GLU</i>) Sos chrzanowy 100 g (<i>MLE, SOJ, SOZ</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i marchewką 150 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (<i>MLE</i>) Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)							Koktajl owocowy b/ml 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu i szczypiorku 100 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu i koperku 100 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu i koperku 100 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu i koperku 100 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu i szczypiorku 60 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Rukola 10 g Herbata owocowa - wiśniowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu i szczypiorku 100 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Rukola 10 g Herbata owocowa - wiśniowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu i szczypiorku 100 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka z indykiem 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g
	Ph	Sok pomidorowy 250 ml				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidory koktajlowe 40 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Sok pomidorowy 250 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidory koktajlowe 40 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Sok pomidorowy 250 ml
		Kcal: 2590.57 kcal; Białko ogółem: 133.95 g; Tłuszcz ogółem: 93.64 g; Węglowodany ogółem: 316.08 g; Kw. tł. nasycone: 40.95 g; Sól: 6.21 g; Sód: 1619.41 mg; Błonnik: 30.53 g; W tym cukry: 80.06 g; WW: 31.91 Por; Potas: 4038.74 mg; Wapń: 664.40 mg; Fosfor: 1556.42 mg; Żelazo: 12.44 mg; Magnez: 349.28 mg;	Kcal: 2499.18 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz ogółem: 76.93 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; Kw. tł. nasycone: 35.93 g; Sól: 5.47 g; Sód: 1171.94 mg; Błonnik: 26.34 g; W tym cukry: 65.84 g; WW: 35.48 Por; Potas: 3553.53 mg; Wapń: 554.91 mg; Fosfor: 1093.14 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 212.21 mg;	Kcal: 2269.96 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz ogółem: 55.26 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; Kw. tł. nasycone: 24.62 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1169.90 mg; Błonnik: 26.10 g; W tym cukry: 65.67 g; WW: 34.73 Por; Potas: 3534.93 mg; Wapń: 549.81 mg; Fosfor: 1081.54 mg; Żelazo: 7.51 mg; Magnez: 210.10 mg;	Kcal: 3365.81 kcal; Białko ogółem: 163.27 g; Tłuszcz ogółem: 124.06 g; Węglowodany ogółem: 413.41 g; Kw. tł. nasycone: 67.05 g; Sól: 8.12 g; Sód: 1419.48 mg; Błonnik: 33.00 g; W tym cukry: 84.18 g; WW: 41.54 Por; Potas: 3949.90 mg; Wapń: 587.46 mg; Fosfor: 1150.86 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 226.13 mg;	Kcal: 1935.10 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz ogółem: 60.18 g; Węglowodany ogółem: 253.33 g; Kw. tł. nasycone: 26.94 g; Sól: 6.56 g; Sód: 1556.32 mg; Błonnik: 33.82 g; W tym cukry: 71.74 g; WW: 25.57 Por; Potas: 3685.13 mg; Wapń: 637.21 mg; Fosfor: 1418.89 mg; Żelazo: 12.02 mg; Magnez: 345.31 mg;	Kcal: 3455.28 kcal; Białko ogółem: 182.22 g; Tłuszcz ogółem: 134.70 g; Węglowodany ogółem: 400.23 g; Kw. tł. nasycone: 68.07 g; Sól: 9.24 g; Sód: 2167.95 mg; Błonnik: 49.55 g; W tym cukry: 102.43 g; WW: 40.29 Por; Potas: 5194.57 mg; Wapń: 779.26 mg; Fosfor: 1903.26 mg; Żelazo: 17.47 mg; Magnez: 481.58 mg;	Kcal: 2535.72 kcal; Białko ogółem: 127.54 g; Tłuszcz ogółem: 81.29 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; Kw. tł. nasycone: 22.05 g; Sól: 6.05 g; Sód: 1604.26 mg; Błonnik: 33.98 g; W tym cukry: 105.06 g; WW: 34.26 Por; Potas: 4645.34 mg; Wapń: 643.95 mg; Fosfor: 1568.32 mg; Żelazo: 13.32 mg; Magnez: 399.78 mg;	Kcal: 482.16 kcal; Białko ogółem: 23.92 g; Tłuszcz ogółem: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 52.00 g; Kw. tł. nasycone: 12.70 g; Sól: 2.26 g; Sód: 391.21 mg; Błonnik: 2.33 g; W tym cukry: 26.02 g; WW: 5.21 Por; Potas: 546.44 mg; Wapń: 365.76 mg; Fosfor: 358.72 mg; Żelazo: 0.68 mg; Magnez: 42.98 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Zogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-10-17 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym gorszkciem i zieleniną 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym gorszkciem i zieleniną 100 g (<i>JAJ</i>) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym gorszkciem i zieleniną 100 g (<i>JAJ</i>) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym gorszkciem i zieleniną 100 g (<i>JAJ</i>) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Serek kanapkowy 50 g (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym gorszkciem i zieleniną 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Cykoria 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym gorszkciem i zieleniną 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Cykoria 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym gorszkciem i zieleniną 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku roślinnym 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml
	II ś					Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster 50 g (<i>MLE</i>) Jabłko 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml Sałata masłowa 8 g	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster 50 g (<i>MLE</i>) Jabłko 1 szt Herbata ziołowa - miętowa b/c 200 ml Sałata masłowa 8 g		
	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ryba smażona cieście naleśnikowym, (dorsz) 150 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Surówka delikatkowa z kapusty białej i pekińskiej, z papryką i brzoskwinia 150 g Woda z pomarańczą 200 ml Ziemniaki z koperkiem puree 200 g	Zupa marchwianka z ziemniakami i grzankami ziołowymi z zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada z ryby (miruna) faszerowana brokułem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos cytrynowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte na ciepło 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami i grzankami ziołowymi z zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada z ryby (miruna) faszerowana brokułem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte na ciepło 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami i grzankami ziołowymi z zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada z ryby (miruna) faszerowana brokułem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos cytrynowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte na ciepło 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ryba smażona w panierce (dorsz) 1 Por (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Surówka delikatowa z kapusty białej i pekińskiej, z papryką i brzoskwinia 150 g Woda z pomarańczą 200 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Buraczki gotowane na ciepło 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ryba smażona w panierce (dorsz) 150 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Surówka delikatowa z kapusty białej i pekińskiej, z papryką i brzoskwinia 150 g Woda z pomarańczą 200 ml Buraczki gotowane na ciepło 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem i zieloną pietruszką b/ml 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ryba smażona w panierce (dorsz) 1 Por (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Buraczki gotowane na ciepło 150 g Woda z pomarańczą 200 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g	
	P	Mus owocowy 100g 1 szt Ciastka kruche 40 g (<i>GLU</i>)					Mus owocowy 100g 1 szt	Mus owocowy 100g 1 szt Ciastka kruche 40 g (<i>GLU</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Ogórek świeży 60 g Dżem szt - 25g - czarna porzeczka 1 szt Herbata owocowa - brzoskwinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka makaronowa z wędliną, brokulem, kukurydzą i koperkiem 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Mixsałat 20 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata owocowa - brzoskwinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka makaronowa z wędliną, brokulem, kukurydzą i koperkiem 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Mixsałat 20 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata owocowa - brzoskwinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka makaronowa z wędliną, brokulem, kukurydzą i koperkiem 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Mixsałat 20 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata owocowa - brzoskwinowa 200 ml SerekHaga 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 20 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Ogórek świeży 60 g Mixsałat 20 g Herbata owocowa - brzoskwinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Ogórek świeży 60 g Mixsałat 20 g Herbata owocowa - brzoskwinowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab gotowany na parze 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Ogórek świeży 60 g Dżem szt - 25g - czarna porzeczka 1 szt Herbata owocowa - brzoskwinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) SerekHaga 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Krem czekoladowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>)
	Ph	Serek wiejski 1 szt 1szt (<i>MLE</i>) Ciastka kruche 40 g (<i>GLU</i>)			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) SerekFromage 50g (<i>MLE</i>) Rozsponka 10 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml Ciastka kruche 40 g (<i>GLU</i>)	Serek wiejski 1szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Serek wiejski 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) SerekFromage 50g (<i>MLE</i>) Rozsponka 20 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Serek wiejski 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ciastka kruche 40 g (<i>GLU</i>)	
		Kcal: 2609.81 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz ogółem: 107.41 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g; Kw. tł. nasycone: 41.57 g; Sól: 6.49 g; Sód: 1855.47 mg; Błonnik: 23.46 g; W tym cukry: 49.24 g; WW: 30.88 Por; Potas: 3631.58 mg; Wapń: 519.93 mg; Fosfor: 1241.09 mg; Żelazo: 7.61 mg; Magnez: 266.48 mg;	Kcal: 2344.72 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz ogółem: 73.37 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; Kw. tł. nasycone: 38.12 g; Sól: 6.43 g; Sód: 1431.13 mg; Błonnik: 19.87 g; W tym cukry: 47.73 g; WW: 32.58 Por; Potas: 3392.51 mg; Wapń: 519.62 mg; Fosfor: 903.76 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 203.74 mg;	Kcal: 2115.72 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz ogółem: 51.71 g; Węglowodany ogółem: 315.97 g; Kw. tł. nasycone: 26.81 g; Sól: 6.42 g; Sód: 1429.13 mg; Błonnik: 19.65 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 31.83 Por; Potas: 3373.91 mg; Wapń: 496.52 mg; Fosfor: 892.16 mg; Żelazo: 7.35 mg; Magnez: 201.64 mg;	Kcal: 3220.34 kcal; Białko ogółem: 131.75 g; Tłuszcz ogółem: 129.79 g; Węglowodany ogółem: 396.62 g; Kw. tł. nasycone: 76.37 g; Sól: 8.67 g; Sód: 1786.57 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 63.25 g; WW: 39.89 Por; Potas: 3662.45 mg; Wapń: 536.66 mg; Fosfor: 1019.52 mg; Żelazo: 8.28 mg; Magnez: 214.38 mg;	Kcal: 1098.08 kcal; Białko ogółem: 52.12 g; Tłuszcz ogółem: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 159.65 g; Kw. tł. nasycone: 17.75 g; Sól: 4.57 g; Sód: 1410.48 mg; Błonnik: 20.85 g; W tym cukry: 53.54 g; WW: 16.15 Por; Potas: 2904.64 mg; Wapń: 553.71 mg; Fosfor: 793.94 mg; Żelazo: 8.41 mg; Magnez: 218.62 mg;	Kcal: 2926.25 kcal; Białko ogółem: 139.31 g; Tłuszcz ogółem: 128.97 g; Węglowodany ogółem: 315.18 g; Kw. tł. nasycone: 59.63 g; Sól: 9.97 g; Sód: 2863.28 mg; Błonnik: 39.21 g; W tym cukry: 74.57 g; WW: 31.66 Por; Potas: 4013.42 mg; Wapń: 718.38 mg; Fosfor: 1751.89 mg; Żelazo: 14.98 mg; Magnez: 410.61 mg;	Kcal: 2025.80 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz ogółem: 64.90 g; Węglowodany ogółem: 290.92 g; Kw. tł. nasycone: 22.26 g; Sól: 5.72 g; Sód: 1531.17 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 52.19 g; WW: 29.32 Por; Potas: 3103.48 mg; Wapń: 473.11 mg; Fosfor: 828.36 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 216.35 mg;	Kcal: 572.84 kcal; Białko ogółem: 32.08 g; Tłuszcz ogółem: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 58.01 g; Kw. tł. nasycone: 16.45 g; Sól: 2.87 g; Sód: 566.68 mg; Błonnik: 2.35 g; W tym cukry: 17.02 g; WW: 5.81 Por; Potas: 513.07 mg; Wapń: 519.97 mg; Fosfor: 418.12 mg; Żelazo: 0.99 mg; Magnez: 51.56 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-10-18 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidła - 1 szt 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa.ml. z ryżem 150 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Herbata z cukrem 200 ml Zupa.ml. z ryżem 150 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Herbata z cukrem 200 ml Zupa.ml. z ryżem 150 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Herbata z cukrem 200 ml Zupa.ml. z ryżem 150 ml (<i>MLE</i>) Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 0,5 [Por] x 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wedlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 16 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Zupa.ml. z ryżem 150 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Zupa.ml. z ryżem 150 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem czekoladowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>)
	II Ś				Pieczczywo chrupkie 30 g (<i>GLU, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/s z mozzarellą polany oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)		Pieczczywo chrupkie 30 g (<i>GLU, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/s z mozzarellą polany oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)		
	Obiad	Rosół z kaszką kukurydzianą i warzywami z zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Filet drobiowy z ananasem i serem zapiekany 100 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i sosem vinegret 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Rosół z kaszką kukurydzianą z warzywami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) gulasz z kurczaka (100g mięsa, 50g sos śmietanowy) 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Rosół z kaszką kukurydzianą z warzywami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) gulasz z kurczaka (100g mięsa, 50g sos śmietanowy) 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Rosół z kaszką kukurydzianą z warzywami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) gulasz z kurczaka (100g mięsa, 50g sos śmietanowy) 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Rosół z kaszką kukurydzianą z warzywami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i sosem vinegret 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Rosół z kaszką kukurydzianą z warzywami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Filet drobiowy z ananasem i serem zapiekany 100 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i sosem vinegret 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Rosół z kaszką kukurydzianą z warzywami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) gulasz z kurczaka (100g mięsa, 50g sos śmietanowy b/ml) 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i sosem vinegret 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinia 200 g (<i>MLE</i>)				Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinia b/c 200 g (<i>MLE</i>)	Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinia a napoju roślinnym 200 g (<i>MLE</i>)		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Paprykarz z dorsza 50 g (<i>RYB</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Paprykarz z dorsza 50 g (<i>RYB</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Paprykarz z dorsza 50 g (<i>RYB</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Paprykarz z dorsza 50 g (<i>RYB</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 20 g Paprykarz z dorsza 50 g (<i>RYB</i>) Sałata masłowa 16 g Pomidor b/skóry 50 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Paprykarz z dorsza 50 g (<i>RYB</i>) Sałata masłowa 16 g Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Paprykarz z dorsza 50 g (<i>RYB</i>) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku roślinnym 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - mieta 200 ml
	Ph	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z kukinii z koperkiem 50 g Herbata ziołowa - mieta 200 ml Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z kukinii z koperkiem 50 g Herbata ziołowa - mieta b/c 200 ml	Deser sjojowy Alpro 125g 1 szt (<i>SOJ</i>)	
		Kcal: 3023.27 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz ogółem: 126.32 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; Kw. tł. nasycone: 42.88 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1750.29 mg; Blonnik: 32.14 g; W tym cukry: 78.03 g; WW: 36.50 Por; Potas: 3976.60 mg; Wapń: 751.45 mg; Fosfor: 1499.94 mg; Żelazo: 15.11 mg; Magnez: 389.60 mg;	Kcal: 2637.40 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz ogółem: 126.18 g; Węglowodany ogółem: 371.69 g; Kw. tł. nasycone: 37.05 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1075.52 mg; Blonnik: 26.60 g; W tym cukry: 64.53 g; WW: 37.42 Por; Potas: 3768.69 mg; Wapń: 556.74 mg; Fosfor: 1499.94 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 276.03 mg;	Kcal: 2487.80 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Tłuszcz ogółem: 136.21 g; Węglowodany ogółem: 371.55 g; Kw. tł. nasycone: 26.11 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1075.72 mg; Blonnik: 26.60 g; W tym cukry: 64.41 g; WW: 37.42 Por; Potas: 3763.69 mg; Wapń: 553.54 mg; Fosfor: 1187.76 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 275.83 mg;	Kcal: 3595.03 kcal; Białko ogółem: 165.29 g; Tłuszcz ogółem: 136.21 g; Węglowodany ogółem: 442.12 g; Kw. tł. nasycone: 72.39 g; Sól: 8.09 g; Sód: 1426.65 mg; Blonnik: 30.42 g; W tym cukry: 71.92 g; WW: 44.49 Por; Potas: 4187.96 mg; Wapń: 882.72 mg; Fosfor: 1351.57 mg; Żelazo: 11.08 mg; Magnez: 324.79 mg;	Kcal: 2009.28 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz ogółem: 78.33 g; Węglowodany ogółem: 236.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.73 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1015.16 mg; Blonnik: 26.54 g; W tym cukry: 50.54 g; WW: 2089.91 mg; Blonnik: 38.23 g; Wapń: 633.87 mg; Fosfor: 1471.74 mg; Żelazo: 12.00 mg; Magnez: 348.37 mg;	Kcal: 3520.78 kcal; Białko ogółem: 154.75 g; Tłuszcz ogółem: 168.78 g; Węglowodany ogółem: 361.88 g; Kw. tł. nasycone: 71.21 g; Sól: 8.15 g; Sód: 2089.91 mg; Blonnik: 38.23 g; W tym cukry: 67.03 g; WW: 36.45 Por; Potas: 4734.08 mg; Wapń: 825.99 mg; Fosfor: 1825.42 mg; Żelazo: 18.77 mg; Magnez: 506.18 mg;	Kcal: 2748.26 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Tłuszcz ogółem: 102.79 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1564.02 mg; Blonnik: 31.26 g; W tym cukry: 92.08 g; WW: 34.96 Por; Potas: 4108.42 mg; Wapń: 570.81 mg; Fosfor: 1469.95 mg; Żelazo: 15.15 mg; Magnez: 385.38 mg;	Kcal: 837.32 kcal; Białko ogółem: 43.96 g; Tłuszcz ogółem: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 79.68 g; Kw. tł. nasycone: 24.83 g; Sól: 2.96 g; Sód: 382.17 mg; Blonnik: 2.30 g; W tym cukry: 17.39 g; WW: 7.99 Por; Potas: 518.88 mg; Wapń: 344.36 mg; Fosfor: 311.64 mg; Żelazo: 0.58 mg; Magnez: 40.42 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-10-19 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 40 g (<i>SOJ</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) SerekHaga 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 20 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 60 g Rukola 10 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 60 g Rukola 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Serek wiejski b/laktozy 100 g (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku roślinnym 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka z indykiem 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 20 g Sałata masłowa 8 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml
	II ś				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sałata masłowa 8 g Herbata z cukrem 200 ml Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Banan 1 szt		Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Majonez 15 g (<i>JAJ, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Siłwki 2 szt		
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i koperkiem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Schab ze morelą pieczony 100 g (<i>GLU, GOR, SO2</i>) Sos pieczeniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g (<i>GLU</i>) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i koperkiem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Sałata z jogurtem 150 g Dzemia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i koperkiem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Sałata z jogurtem 150 g Dzemia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i koperkiem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Sałata z jogurtem 150 g Dzemia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i koperkiem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Sałata z jogurtem 150 g Dzemia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i koperkiem 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Schab ze morelą pieczony 100 g (<i>GLU, GOR, SO2</i>) Sos pieczeniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g (<i>GLU</i>) Dzemia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i koperkiem b/ml 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Schab ze siłwką pieczony 100 g (<i>GLU, GOR, SO2</i>) Sos pieczeniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g (<i>GLU</i>) Dzemia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Sok pomidorowy 200 ml Krakersy 20 g (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i>)	Sok owocowy 200ml 1 szt Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)			Sok pomidorowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml Krakersy 20 g (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i>)	Sok pomidorowy 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża zielona 60 g Dżem szt - 25g - wiśniowy 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża zielona 60 g Roszponka 10 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża zielona 60 g Roszponka 10 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Jogurt owocowy 100g b/laktozy 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża zielona 60 g Dżem szt - 25g - wiśniowy 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15g Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Ph	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 50 g Sałata masłowa 8 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 50 g Sałata masłowa 8 g Herbata b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
		Kcal: 2313.68 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz ogółem: 80.65 g; Węglowodany ogółem: 315.05 g; Kw. tł. nasycone: 35.08 g; Sól: 6.74 g; Sód: 1314.21 mg; Błonnik: 31.52 g; W tym cukry: 72.12 g; WW: 31.88 Por; Potas: 4146.11 mg; Wapń: 671.01 mg; Fosfor: 1150.80 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 279.68 mg;	Kcal: 2042.12 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz ogółem: 68.00 g; Węglowodany ogółem: 284.18 g; Kw. tł. nasycone: 36.57 g; Sól: 5.55 g; Sód: 1251.19 mg; Błonnik: 21.41 g; W tym cukry: 43.46 g; WW: 28.60 Por; Potas: 3023.25 mg; Wapń: 519.56 mg; Fosfor: 843.50 mg; Żelazo: 6.39 mg; Magnez: 173.60 mg;	Kcal: 1833.69 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz ogółem: 48.49 g; Węglowodany ogółem: 276.67 g; Kw. tł. nasycone: 24.45 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1220.94 mg; Błonnik: 19.81 g; W tym cukry: 41.26 g; WW: 27.84 Por; Potas: 2888.93 mg; Wapń: 491.91 mg; Fosfor: 809.85 mg; Żelazo: 6.04 mg; Magnez: 164.65 mg;	Kcal: 3112.55 kcal; Białko ogółem: 137.99 g; Tłuszcz ogółem: 118.86 g; Węglowodany ogółem: 397.39 g; Kw. tł. nasycone: 69.29 g; Sól: 9.13 g; Sód: 1588.58 mg; Błonnik: 27.65 g; W tym cukry: 93.35 g; WW: 40.07 Por; Potas: 3985.32 mg; Wapń: 571.55 mg; Fosfor: 917.76 mg; Żelazo: 7.87 mg; Magnez: 254.87 mg;	Kcal: 1343.89 kcal; Białko ogółem: 74.06 g; Tłuszcz ogółem: 47.86 g; Węglowodany ogółem: 165.53 g; Kw. tł. nasycone: 23.55 g; Sól: 3.66 g; Sód: 988.41 mg; Błonnik: 21.62 g; W tym cukry: 46.09 g; WW: 16.77 Por; Potas: 2929.64 mg; Wapń: 536.25 mg; Fosfor: 936.80 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 208.85 mg;	Kcal: 2715.14 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz ogółem: 117.00 g; Węglowodany ogółem: 320.79 g; Kw. tł. nasycone: 52.18 g; Sól: 8.79 g; Sód: 1587.61 mg; Błonnik: 40.50 g; W tym cukry: 74.07 g; WW: 32.53 Por; Potas: 4884.63 mg; Wapń: 759.92 mg; Fosfor: 1424.93 mg; Żelazo: 13.92 mg; Magnez: 385.20 mg;	Kcal: 2128.48 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz ogółem: 67.75 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; Kw. tł. nasycone: 18.45 g; Sól: 6.10 g; Sód: 930.61 mg; Błonnik: 31.52 g; W tym cukry: 68.58 g; WW: 30.54 Por; Potas: 4056.11 mg; Wapń: 584.61 mg; Fosfor: 1006.00 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 271.28 mg;	Kcal: 530.87 kcal; Białko ogółem: 22.75 g; Tłuszcz ogółem: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 91.15 g; Kw. tł. nasycone: 10.01 g; Sól: 2.48 g; Sód: 316.86 mg; Błonnik: 4.00 g; W tym cukry: 25.97 g; WW: 9.22 Por; Potas: 697.65 mg; Wapń: 368.21 mg; Fosfor: 318.52 mg; Żelazo: 1.23 mg; Magnez: 51.98 mg;

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia wskaźników odż.:

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