

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwo przysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
17.11.2025 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 80 g (RYB) Schab na parze - wędlina40g Ogórek kiszony 60 g Miód 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz 80 g (RYB) Sałata masłowa 10 g Miód 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz 80 g (RYB) Serek Deliser 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz 80 g (RYB) Serek Deliser 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 0,5 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 60 g Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 80 g (RYB) Schab na parze - wędlina40g Serek Deliser 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze – wędlina 40g Paprykarz 80 g (RYB) Sałata masłowa 10 g Miód 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 200 ml (GLU)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Krem orzechowy 1 szt (OZI, MLE, ORZ) Dżem 1 szt Herbata ziołowa 200 ml
	II Ś					Owsianka z bananem i jogurtem 200 g (GLU, MLE, SO2)	Owsianka z bananem i jogurtem 200 g (GLU, MLE, SO2)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami, jajkiem i zieleniną 250 ml (JAJ, MLE, SEL, SO2) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100g (GLU, SEL) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Selerowa z ziemniakami i z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem w sosie pomidorowym 300 g (SEL) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Selerowa z ziemniakami i z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem w sosie pomidorowym 300 g (SEL) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml		Barszcz biały z ziemniakami, jajkiem i zieleniną 250 ml (JAJ, MLE, SEL, SO2) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (GLU, SEL) Ryż na sypko z zieleniną 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami, jajkiem i zieleniną 250 ml (JAJ, MLE, SEL, SO2) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (GLU, SEL) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Selerowa z ziemniakami i z zieleniną b/ml 250 ml (SEL) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (GLU, SEL) Ryż na sypko z zieleniną 200g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)				Kisiel z tartym jabłkiem 200ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka szwagra 40g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60g Dżem 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60g Dżem 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Pomidory koktajlowe 60g Papryka świeża 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka szwagra 40 g Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Papryka świeża 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jogurt owocowy b/laktozy 100g 1 szt Pomidory koktajlowe 60g Dżem 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (GLU)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka drobiowa gotowana 20g Pasta twarogowa z koperkiem 20 g (JAJ, MLE, GOR) Sałata masłowa 8 g Papryka świeża 20 g Miód 1 szt Herbata owocowa- żurawinowa 200 ml
	Pn	Mleko o smaku czekoladowym 200 ml (MLE)	Mleko o smaku waniliowym 200 ml (MLE)		Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z koperkiem 20g (JAJ, MLE, GOR) Buraczki gotowane plastry 20g Herbata owocowa- żurawinowa 200 ml	Mleko o smaku waniliowym 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z koperkiem 20g (JAJ, MLE, GOR) Buraczki gotowane plastry 20g Herbata owocowa - żurawinowa b/c 200 ml	Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt	
		Kcal: 2772.84 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz ogółem: 95.64 g; Węglowodany ogółem: 382.27 g; Kw. tł. nasycone: 39.38 g; Sól: 8.77 g; Sód: 2615.13 mg; Błonnik: 27.90 g; W tym cukry: 84.18 g; WW: 38.26 Por; Potas: 3436.24 mg; Wapń: 926.66 mg; Fosfor: 1479.26 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 355.25 mg;	Kcal: 2411.72 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz ogółem: 81.05 g; Węglowodany ogółem: 321.47 g; Kw. tł. nasycone: 35.60 g; Sól: 6.77 g; Sód: 1740.04 mg; Błonnik: 21.54 g; W tym cukry: 66.22 g; WW: 32.29 Por; Potas: 3102.32 mg; Wapń: 956.53 mg; Fosfor: 1247.88 mg; Żelazo: 10.38 mg; Magnez: 285.61 mg;	Kcal: 2262.12 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz ogółem: 64.55 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; Kw. tł. nasycone: 24.65 g; Sól: 6.76 g; Sód: 1738.24 mg; Błonnik: 21.54 g; W tym cukry: 66.10 g; WW: 32.27 Por; Potas: 3097.32 mg; Wapń: 953.33 mg; Fosfor: 1245.48 mg; Żelazo: 10.36 mg; Magnez: 285.41 mg;	Kcal: 2827.95 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz ogółem: 101.61 g; Węglowodany ogółem: 377.23 g; Kw. tł. nasycone: 48.99 g; Sól: 7.99 g; Sód: 1786.82 mg; Błonnik: 25.76 g; W tym cukry: 66.10 g; WW: 37.87 Por; Potas: 3008.78 mg; Wapń: 764.21 mg; Fosfor: 1199.58 mg; Żelazo: 11.71 mg; Magnez: 303.91 mg;	Kcal: 1821.29 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz ogółem: 72.56 g; Węglowodany ogółem: 224.27 g; Kw. tł. nasycone: 26.73 g; Sól: 6.29 g; Sód: 2030.75 mg; Błonnik: 23.01 g; W tym cukry: 54.67 g; WW: 22.52 Por; Potas: 3183.23 mg; Wapń: 981.56 mg; Fosfor: 1272.68 mg; Żelazo: 12.32 mg; Magnez: 373.47 mg;	Kcal: 2937.67 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz ogółem: 121.52 g; Węglowodany ogółem: 365.62 g; Kw. tł. nasycone: 53.98 g; Sól: 9.57 g; Sód: 2732.15 mg; Błonnik: 36.09 g; W tym cukry: 53.71 g; WW: 36.63 Por; Potas: 3474.57 mg; Wapń: 997.19 mg; Fosfor: 1665.65 mg; Żelazo: 17.33 mg; Magnez: 491.49 mg;	Kcal: 2296.16 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz ogółem: 69.59 g; Węglowodany ogółem: 347.49 g; Kw. tł. nasycone: 17.86 g; Sól: 6.92 g; Sód: 1836.70 mg; Błonnik: 26.32 g; W tym cukry: 53.07 g; WW: 34.86 Por; Potas: 2415.88 mg; Wapń: 295.60 mg; Fosfor: 749.60 mg; Żelazo: 11.99 mg; Magnez: 267.38 mg;	Kcal: 734.61 kcal; Białko ogółem: 32.53 g; Tłuszcz ogółem: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 106.99 g; Kw. tł. nasycone: 13.56 g; Sól: 2.67 g; Sód: 380.93 mg; Błonnik: 3.54 g; W tym cukry: 27.93 g; WW: 10.81 Por; Potas: 611.02 mg; Wapń: 381.91 mg; Fosfor: 393.84 mg; Żelazo: 1.16 mg; Magnez: 47.86 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet	
18.11.2025 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze – wędlina 20g Pasta z jajka z koperkiem i majonezem 50 g (JAJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Dżem 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU,SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (JAJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU,SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (JAJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU,SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 20g Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (JAJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Papryka świeża 60 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 20 g Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (JAJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU,SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60 g Dżem 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40g Ser żółty 20 g (MLE) Serek kanapkowy 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Miód 1 szt Herbata owocowa – malinowa 200 ml	
	II Ś				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka Michałowej 20g (GLU) Serek Kiri 1 szt (MLE) Jabłko gotowane 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa – malinowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka Michałowej 20 g (GLU) Serek Kiri 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Mandarynka 1 szt Herbata owocowa – malinowa b/c 200 ml				
	Obiad	Chłopska z ziemniakami i zacierką z zieleniną 250 ml (GLU, SEL) Szyneł mielony wieprzowy z jajkiem smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Kompot truskawkowy 200ml	Kalafiorowa z kaszką kukurydzianą z zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak bitka gotowana na rosole 100 g Sos kremowy z cukinią 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana 150 g Kompot truskawkowy 200 ml	Kalafiorowa z kaszką kukurydzianą z zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak – bitka gotowana na rosole 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana 150 g Kompot truskawkowy 200 ml	Kalafiorowa z kaszką kukurydzianą z zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak bitka gotowana na rosole 100 g Sos kremowy z cukinią 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana 150 g Kompot truskawkowy 200 ml	Kalafiorowa z kaszką kukurydzianą z zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak bitka gotowana na rosole 100 g) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Marchewka gotowana 150 g Kompot truskawkowy b/c 200ml	Chłopska z ziemniakami i zacierką z zieleniną 250 ml (GLU, SEL) Kurczak bitka gotowana na rosole 100 g Sos kremowy z cukinią 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Marchewka gotowana 150 g Kompot truskawkowy b/c 200 ml	Kalafiorowa z kaszką kukurydzianą z zieleniną b/ml 250 ml (GLU, SEL) Szyneł mielony wieprzowy z jajkiem smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana 150 g Kompot truskawkowy 200 ml		
	P		Jabłko gotowane w sosie waniliowym 200 g						Jabłko gotowane na napoju roślinnym o smaku waniliowym 200 g (SOJ)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasiek 40 g (GLU, SOJ, GOR) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Miód 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU,SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 40 g Miód 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU,SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 40 g Miód 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 40 g Miód 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasiek 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1/2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 20 g Herbata ziołowa b/c rumiankowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasiek 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Jajko gotowane 1/2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 20 g Herbata ziołowa b/c rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta z marchewki z czarnuszką 40 g Miód 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Krem orzechowy 1 szt (OZI, MLE, ORZ) Dżem 1 szt	
	Pn	Sok owocowy 100 % pomarańcza – 1 szt / 200 ml kartonik	Sok owocowy 100 % jabłko – 1 szt / 200 ml kartonik		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Roszponka 20 g Herbata ziołowa -melisa 200 ml	Sok owocowy 100 % pomarańcza – 1 szt / 200 ml kartonik		Sok owocowy 100 % pomarańcza – 1 szt / 200 ml kartonik		
		Kcal: 2219.30 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz ogółem: 94.36 g; Węglowodany ogółem: 280.11 g; Kw. tł. nasycone: 44.42 g; Sól: 6.34 g; Sód: 1469.35 mg; Błonnik: 24.88 g; W tym cukry: 70.69 g; WW: 28.17 Por; Potas: 2983.62 mg; Wapń: 240.45 mg; Fosfor: 686.52 mg; Żelazo: 7.26 mg; Magnez: 209.62 mg;	Kcal: 1894.06 kcal; Białko ogółem: 75.00 g; Tłuszcz ogółem: 63.82 g; Węglowodany ogółem: 282.28 g; Kw. tł. nasycone: 33.54 g; Sól: 5.18 g; Sód: 859.06 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 65.14 g; WW: 28.37 Por; Potas: 2474.72 mg; Wapń: 173.63 mg; Fosfor: 472.15 mg; Żelazo: 4.02 mg; Magnez: 131.40 mg;	Kcal: 1700.68 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz ogółem: 47.12 g; Węglowodany ogółem: 271.41 g; Kw. tł. nasycone: 22.58 g; Sól: 5.17 g; Sód: 856.15 mg; Błonnik: 20.66 g; W tym cukry: 57.09 g; WW: 27.28 Por; Potas: 2402.38 mg; Wapń: 167.65 mg; Fosfor: 464.12 mg; Żelazo: 3.84 mg; Magnez: 129.53 mg;	Kcal: 2523.84 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz ogółem: 85.92 g; Węglowodany ogółem: 379.88 g; Kw. tł. nasycone: 48.45 g; Sól: 7.38 g; Sód: 1098.54 mg; Błonnik: 27.23 g; W tym cukry: 112.45 g; WW: 38.24 Por; Potas: 3326.28 mg; Wapń: 190.71 mg; Fosfor: 518.75 mg; Żelazo: 4.94 mg; Magnez: 199.20 mg;	Kcal: 1374.99 kcal; Białko ogółem: 56.37 g; Tłuszcz ogółem: 55.34 g; Węglowodany ogółem: 180.20 g; Kw. tł. nasycone: 26.20 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1174.29 mg; Błonnik: 25.34 g; W tym cukry: 66.55 g; WW: 18.15 Por; Potas: 2895.24 mg; Wapń: 279.64 mg; Fosfor: 616.56 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 209.69 mg;	Kcal: 2513.41 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz ogółem: 107.16 g; Węglowodany ogółem: 327.96 g; Kw. tł. nasycone: 57.01 g; Sól: 9.16 g; Sód: 1988.87 mg; Błonnik: 41.12 g; W tym cukry: 77.17 g; WW: 33.04 Por; Potas: 4194.89 mg; Wapń: 365.34 mg; Fosfor: 1102.67 mg; Żelazo: 11.55 mg; Magnez: 373.93 mg;	Kcal: 1687.45 kcal; Białko ogółem: 64.43 g; Tłuszcz ogółem: 53.73 g; Węglowodany ogółem: 252.70 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 4.72 g; Sód: 861.94 mg; Błonnik: 22.28 g; W tym cukry: 61.09 g; WW: 25.36 Por; Potas: 2335.15 mg; Wapń: 104.72 mg; Fosfor: 382.98 mg; Żelazo: 4.55 mg; Magnez: 110.46 mg;	Kcal: 730.81 kcal; Białko ogółem: 31.52 g; Tłuszcz ogółem: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 104.11 g; Kw. tł. nasycone: 16.64 g; Sól: 3.09 g; Sód: 639.53 mg; Błonnik: 3.67 g; W tym cukry: 26.68 g; WW: 10.40 Por; Potas: 639.80 mg; Wapń: 531.31 mg; Fosfor: 430.78 mg; Żelazo: 1.54 mg; Magnez: 56.72 mg;	

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Zogr. łatwo przysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
19.11.2025 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka szwagra 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Miód 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany-wędlina 40 g (SOJ, MLE,SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt(MLE) Rukola 20 g Miód 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany-wędlina 40 g (SOJ, MLE,SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Rukola 20 g Miód 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany-wędlina 40 g (SOJ, MLE,SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt(MLE) Rukola 20 g Miód 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany-wędlina 20 g (SOJ, MLE,SEL, GOR) Jogurt naturalny 100g 1 szt(MLE) Ogórek świeży 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Mleko gotowane b/c 200 ml(MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka szwagra 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka szwagra 40 g Jogurt owocowy b/laktozy 150g 1 szt Rukola 20 g Miód 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Indyk z pasieki 20 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta twarogowa 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Dżem 1 szt Krem orzechowy 1 szt (OZI, MLE, ORZ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II ś					Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko gotowane 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Racuszki drożdżowe smażone z jabłkiem (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo - cynamonowy na słodko 100 g (MLE) Surówka z drobno tartej marchewki z rodzynką (SOZ)150 g Woda z miętą 200 ml	Pejzanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU,JAJ) Sos bazyliowy 100 g (GLU,MLE) Ryż z zieleciną 200 g Surówka z drobnej marchewki i jabłka 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml	Pejzanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU,JAJ) Ryż z zieleciną 100 g (GLU,MLE) Ryż z zieleciną 200 g Surówka z drobnej marchewki i jabłka 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa pejzanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU,JAJ) Sos bazyliowy 100 g (GLU,MLE) Ryż z zieleciną 200 g Surówka z drobnej marchewki i jabłka 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml	Pejzanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU,JAJ) Ryż z zieleciną 100 g (GLU,MLE) Surówka z drobnej marchewki i jabłka 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU,JAJ) Sos bazyliowy 100 g (GLU,MLE) Ryż z zieleciną 200 g Surówka z drobnej marchewki i jabłka 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Pejzanka z ziemniakami b/ml z zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU,JAJ) Ryż z zieleciną 200 g Surówka z drobno tartej marchewki z rodzynką (SOZ) 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Mus owocowy 100 g Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)					Mus owocowy 100 g Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Mus owocowy 100 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Łazanki z kapustą z pieczarkami 100 g (GLU) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g (GLU, SOJ, GOR) Ser mozzarella 40 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g (GLU, SOJ, GOR) Ser mozzarella 40 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g (GLU, SOJ, GOR) Ser mozzarella 40 g (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Mixsałat 20g Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g (GLU, SOJ, GOR) Ser mozzarella 30 g (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 250 ml (GLU)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Połędwica z pasieki 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Mix sałat 8 g Miód 1 szt Herbata owocowa – żurawinowa 200 ml
	Pn	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)	Banan 1 szt		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Haga (17g) 1 szt (MLE) Cykorja 10 g Herbata owocowa – żurawinowa 200 ml	Banan 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Haga (17g) 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata owocowa – żurawinowa b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2310.52 kcal; Białko ogółem: 76.66 g; Tłuszcz ogółem: 75.88 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; Kw. tł. nasycone: 33.93 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1075.94 mg; Błonnik: 21.87 g; W tym cukry: 75.92 g; WW: 31.57 Por; Potas: 2198.79 mg; Wapń: 703.36 mg; Fosfor: 736.49 mg; Żelazo: 5.52 mg; Magnez: 182.69 mg;	Kcal: 2641.57 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz ogółem: 84.41 g; Węglowodany ogółem: 367.35 g; Kw. tł. nasycone: 42.41 g; Sól: 4.37 g; Sód: 866.46 mg; Błonnik: 18.41 g; W tym cukry: 89.09 g; WW: 36.92 Por; Potas: 2953.20 mg; Wapń: 590.14 mg; Fosfor: 773.08 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 202.78 mg;	Kcal: 2491.97 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz ogółem: 67.91 g; Węglowodany ogółem: 367.21 g; Kw. tł. nasycone: 31.46 g; Sól: 4.37 g; Sód: 864.66 mg; Błonnik: 18.41 g; W tym cukry: 88.97 g; WW: 36.90 Por; Potas: 2948.20 mg; Wapń: 586.94 mg; Fosfor: 770.68 mg; Żelazo: 5.47 mg; Magnez: 202.58 mg;	Kcal: 2859.64 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz ogółem: 93.40 g; Węglowodany ogółem: 384.94 g; Kw. tł. nasycone: 52.92 g; Sól: 5.34 g; Sód: 972.64 mg; Błonnik: 20.21 g; W tym cukry: 70.56 g; WW: 38.54 Por; Potas: 2466.28 mg; Wapń: 595.91 mg; Fosfor: 765.13 mg; Żelazo: 5.20 mg; Magnez: 144.73 mg;	Kcal: 1550.69 kcal; Białko ogółem: 71.38 g; Tłuszcz ogółem: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 240.56 g; Kw. tł. nasycone: 21.79 g; Sól: 3.46 g; Sód: 871.84 mg; Błonnik: 25.52 g; W tym cukry: 76.71 g; WW: 24.30 Por; Potas: 3976.13 mg; Wapń: 631.90 mg; Fosfor: 1097.95 mg; Żelazo: 7.80 mg; Magnez: 306.62 mg;	Kcal: 2472.05 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz ogółem: 79.05 g; Węglowodany ogółem: 322.20 g; Kw. tł. nasycone: 42.44 g; Sól: 6.20 g; Sód: 1425.70 mg; Błonnik: 36.51 g; W tym cukry: 59.55 g; WW: 32.35 Por; Potas: 4285.33 mg; Wapń: 693.28 mg; Fosfor: 1350.74 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 350.59 mg;	Kcal: 2310.52 kcal; Białko ogółem: 64.83 g; Tłuszcz ogółem: 63.44 g; Węglowodany ogółem: 384.38 g; Kw. tł. nasycone: 22.76 g; Sól: 3.90 g; Sód: 609.95 mg; Błonnik: 23.71 g; W tym cukry: 48.21 g; WW: 38.58 Por; Potas: 1599.56 mg; Wapń: 123.96 mg; Fosfor: 391.15 mg; Żelazo: 4.17 mg; Magnez: 85.14 mg;	Kcal: 1212.35 kcal; Białko ogółem: 63.85 g; Tłuszcz ogółem: 41.74 g; Węglowodany ogółem: 160.37 g; Kw. tł. nasycone: 24.25 g; Sól: 3.47 g; Sód: 580.24 mg; Błonnik: 4.77 g; W tym cukry: 27.29 g; WW: 16.15 Por; Potas: 692.92 mg; Wapń: 563.32 mg; Fosfor: 599.75 mg; Żelazo: 1.60 mg; Magnez: 62.61 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
20.11.2025 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki na ciepło 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Musztarda 15 g (GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 80 g (SEL) Dżem 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 80 g (SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (SEL) Dżem 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (SEL) Dżem 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa gotowana 40 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (SEL) Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Musztarda 15 g (GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (SEL) Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka łęgmańska 40 g (GLU, SOJ) Deser Alpro 1 szt (SOJ) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (SEL) Dżem 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym b/c 200 ml (GLU)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1szt (MLE) Roszpinka 10 g Miód 1 szt Herbata owocowa – truskawkowa 200 ml
	II Ś				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek świeży 30 g Herbata z cytryną b/c 200 ml		
	Obiad	Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Zraz z szynki wp zawijany z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Fasolka szparagowa z bułeczką 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z zieleciną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Solferino z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz mielony wp. nadziewany marchewką gotowany 100g (JAJ, GLU) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Kalafior gotowany 150g Ziemniaki z zieleciną 200g Kompot owocowy 200 ml	Solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz mielony wp. nadziewany marchewką gotowany 100 g (JAJ, GLU) Kalafior gotowany 150g Ziemniaki z zieleciną 200g Kompot owocowy 200 ml	Solferino z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz mielony wp. nadziewany marchewką gotowany 100 g (JAJ, GLU) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Kalafior gotowany 150g Ziemniaki z zieleciną 200g Kompot owocowy 200 ml	Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zraz mielony wp. nadziewany marchewką 100 g (JAJ, GLU) Kalafior gotowany 150g Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Ziemniaki z zieleciną 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Krem z cukinii z groszkiem ptysiowym i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zraz z szynki wp zawijany z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Fasolka szparagowa z bułeczką 150 g (GLU, MLE) Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Ziemniaki z zieleciną 200 g Kompot owocowy b/c 200ml	Solferino z ziemniakami b/ml i zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Zraz mielony wp. nadziewany marchewką gotowany 100 g (JAJ, GLU) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Kalafior gotowany 150g Ziemniaki z zieleciną 200g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Kefir owocowy 200g 1 szt (MLE) Krakersy 30g (GLU, JAJ, RYB, MLE)	Kefir owocowy 200g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g			Krakersy 30g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Kefir naturalny 200g 1 szt (MLE)		Krakersy 30g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Kefir b/laktozy 200g 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Sałata masłowa 20 g Miód 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 60 g Miód 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, GOR) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 8 g Miód 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, GOR) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 8 g Miód 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, GOR) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Sałata masłowa 8 g Pomidory koktajlowe 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, GOR) Deser Alpro czekoladowy 1 szt (SOJ) Pomidory koktajlowe 60 g Miód 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Rukola 10 g Krem orzechowy 1szt (OZI, MLE, ORZ) Dżem 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml
	Pn	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Cykoria 10 g Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Cykoria 10 g Herbata ziołowa rumiankowa b / c 200ml		
		Kcal: 2855.31 kcal; Białko ogółem: 129.38 g; Tłuszcz ogółem: 129.85 g; Węglowodany ogółem: 301.54 g; Kw. tł. nasycone: 55.10 g; Sól: 8.11 g; Sód: 1523.76 mg; Błonnik: 23.87 g; W tym cukry: 68.34 g; WW: 30.41 Por; Potas: 3470.77 mg; Wapń: 901.91 mg; Fosfor: 1196.96 mg; Żelazo: 9.15 mg; Magnez: 292.82 mg;	Kcal: 2452.93 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz ogółem: 94.13 g; Węglowodany ogółem: 293.53 g; Kw. tł. nasycone: 49.27 g; Sól: 5.84 g; Sód: 1446.53 mg; Błonnik: 24.29 g; W tym cukry: 92.05 g; WW: 29.66 Por; Potas: 4570.37 mg; Wapń: 831.57 mg; Fosfor: 1193.89 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 291.63 mg;	Kcal: 2198.51 kcal; Białko ogółem: 124.55 g; Tłuszcz ogółem: 284.35 g; Kw. tł. nasycone: 37.82 g; Sól: 5.81 g; Sód: 1432.15 mg; Błonnik: 23.30 g; W tym cukry: 91.05 g; WW: 28.74 Por; Potas: 4488.79 mg; Wapń: 817.24 mg; Fosfor: 1171.73 mg; Żelazo: 7.17 mg; Magnez: 285.30 mg;	Kcal: 2849.10 kcal; Białko ogółem: 142.36 g; Tłuszcz ogółem: 113.56 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 59.32 g; Sól: 7.56 g; Sód: 1690.12 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 108.53 g; WW: 33.66 Por; Potas: 4648.80 mg; Wapń: 723.51 mg; Fosfor: 1198.07 mg; Żelazo: 7.84 mg; Magnez: 296.12 mg;	Kcal: 1645.73 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz ogółem: 77.10 g; Węglowodany ogółem: 134.25 g; Kw. tł. nasycone: 38.71 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1539.65 mg; Błonnik: 17.59 g; W tym cukry: 36.55 g; WW: 13.59 Por; Potas: 3324.34 mg; Wapń: 831.56 mg; Fosfor: 1252.94 mg; Żelazo: 7.87 mg; Magnez: 282.76 mg;	Kcal: 3066.43 kcal; Białko ogółem: 149.11 g; Tłuszcz ogółem: 162.22 g; Węglowodany ogółem: 272.47 g; Kw. tł. nasycone: 75.24 g; Sól: 11.51 g; Sód: 2108.87 mg; Błonnik: 29.22 g; W tym cukry: 39.45 g; WW: 27.57 Por; Potas: 3968.83 mg; Wapń: 767.09 mg; Fosfor: 1494.15 mg; Żelazo: 12.04 mg; Magnez: 406.74 mg;	Kcal: 2172.92 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz ogółem: 74.73 g; Węglowodany ogółem: 286.85 g; Kw. tł. nasycone: 27.48 g; Sól: 7.05 g; Sód: 1233.51 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 79.44 g; WW: 28.97 Por; Potas: 3719.35 mg; Wapń: 356.92 mg; Fosfor: 714.77 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 227.30 mg;	Kcal: 656.40 kcal; Białko ogółem: 26.75 g; Tłuszcz ogółem: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 85.76 g; Kw. tł. nasycone: 17.31 g; Sól: 3.14 g; Sód: 438.68 mg; Błonnik: 2.80 g; W tym cukry: 25.15 g; WW: 8.61 Por; Potas: 456.36 mg; Wapń: 342.68 mg; Fosfor: 308.60 mg; Żelazo: 0.50 mg; Magnez: 38.80 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet	
21.11.2025 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka 40 g (JAJ, RYB, MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Rzodkiewka czerwona 60 g Miód 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60 g (RYB, SEL) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60 g (RYB, SEL) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z tuńczyka 50 g (JAJ, RYB, MLE) Roszponka 10 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z tuńczyka 50 g (JAJ, RYB, MLE) Roszponka 10 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60 g (RYB, SEL) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 20 g Sałata masłowa 8 g Krem orzechowy 1 szt (OZI, MLE, ORZ) Dżem 1 szt	
	II S						Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Suchary 30 g (GLU, SOJ, MLE)	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Suchary 30 g (GLU, SOJ, MLE)		
	Obiad	Kapuśniak z kiszonej kapusty z zieleniną 250 ml (SEL) Ryba sznycel smażony w panierce (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z pora, marchwi, kukurydzy i jabłka 150 g (MLE, SEL, SOZ) Woda z cytryną 200 ml	Jarzynowa z ryżem z zieleniną (kalefior, brokuł) 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dyńa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Jarzynowa z ryżem z zieleniną (kalefior, brokuł) 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dyńa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Jarzynowa z ryżem z zieleniną (kalefior, brokuł) 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dyńa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z zieleniną 250 ml (SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 100 g Dyńa gotowana 150 g Surówka z pora, marchwi, kukurydzy i jabłka 150 g (MLE, SEL, SOZ) Woda z cytryną 200 ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z zieleniną 250 ml (SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dyńa gotowana 150 g Surówka z pora, marchwi, kukurydzy i jabłka 150 g (MLE, SEL, SOZ) Woda z cytryną 200 ml	Jarzynowa z ryżem z zieleniną (kalefior, brokuł) b/ml 250 ml (SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dyńa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml		
	P	Galaretka owocowa z kruszoną z biszkoptów 200 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)							Galaretka owocowa 200 g	
Kolacja	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (GLU, SEL) Szynka z kija 40 g (GLU, SOJ, GOR) Mix sałat 20 g Dżem 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Jabłko gotowane 1 szt Mix sałat 20 g Dżem 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Jabłko gotowane 1 szt Mix sałat 20 g Dżem 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Jabłko gotowane 1 szt Mix sałat 20 g Dżem 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Kurczak gotowany 20 g (GLU, SOJ, GOR) Mix sałat 20 g Rzodkiewka czerwona 20g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Szynka z kija 40 g (GLU, SOJ, GOR) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (GLU, SEL) Mixsałat 20 g Dżem 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (GLU, SEL) Mixsałat 20 g Dżem 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym b/c 200 ml (GLU)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 20 g Cykorria 10 g Miód 1 szt Herbata owocowa- malinowa 200 ml		
Pn	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Szynka delikatna - drobiowa 20g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa- malinowa 200 ml	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Szynka delikatna - drobiowa 20 g Ogórek kiszony 30 g Herbata owocowa - malinowa b / c 200 ml	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt			
	Kcal: 2265.57 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz ogółem: 78.24 g; Węglowodany ogółem: 302.39 g; Kw. tł. nasycone: 30.71 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1454.14 mg; Blonnik: 29.06 g; W tym cukry: 50.97 g; WW: 30.43 Por; Potas: 3548.64 mg; Wapń: 546.77 mg; Fosfor: 1084.57 mg; Żelazo: 8.16 mg; Magnez: 269.02 mg;	Kcal: 2280.60 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz ogółem: 75.68 g; Węglowodany ogółem: 315.21 g; Kw. tł. nasycone: 38.87 g; Sól: 4.33 g; Sód: 861.69 mg; Blonnik: 22.25 g; W tym cukry: 59.39 g; WW: 31.69 Por; Potas: 2598.83 mg; Wapń: 577.49 mg; Fosfor: 662.72 mg; Żelazo: 5.14 mg; Magnez: 148.27 mg;	Kcal: 2130.71 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.65 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; Kw. tł. nasycone: 28.82 g; Sól: 4.42 g; Sód: 845.21 mg; Blonnik: 21.16 g; W tym cukry: 57.21 g; WW: 31.01 Por; Potas: 2435.33 mg; Wapń: 561.52 mg; Fosfor: 639.41 mg; Żelazo: 4.74 mg; Magnez: 139.05 mg;	Kcal: 2793.10 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz ogółem: 100.53 g; Węglowodany ogółem: 367.33 g; Kw. tł. nasycone: 47.67 g; Sól: 6.16 g; Sód: 1199.00 mg; Blonnik: 23.62 g; W tym cukry: 66.66 g; WW: 36.94 Por; Potas: 2557.75 mg; Wapń: 610.86 mg; Fosfor: 729.41 mg; Żelazo: 5.27 mg; Magnez: 159.79 mg;	Kcal: 1417.29 kcal; Białko ogółem: 66.17 g; Tłuszcz ogółem: 48.66 g; Węglowodany ogółem: 176.41 g; Kw. tł. nasycone: 22.14 g; Sól: 4.99 g; Sód: 1059.11 mg; Blonnik: 28.00 g; W tym cukry: 34.42 g; WW: 17.76 Por; Potas: 2817.44 mg; Wapń: 498.50 mg; Fosfor: 789.53 mg; Żelazo: 8.15 mg; Magnez: 223.67 mg;	Kcal: 2681.22 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz ogółem: 117.40 g; Węglowodany ogółem: 297.53 g; Kw. tł. nasycone: 51.90 g; Sól: 9.10 g; Sód: 2394.35 mg; Blonnik: 40.14 g; W tym cukry: 38.69 g; WW: 29.90 Por; Potas: 4316.84 mg; Wapń: 930.72 mg; Fosfor: 1619.10 mg; Żelazo: 13.00 mg; Magnez: 396.97 mg;	Kcal: 1522.84 kcal; Białko ogółem: 62.31 g; Tłuszcz ogółem: 41.73 g; Węglowodany ogółem: 239.08 g; Kw. tł. nasycone: 8.06 g; Sól: 4.17 g; Sód: 738.05 mg; Blonnik: 20.49 g; W tym cukry: 32.98 g; WW: 24.14 Por; Potas: 2214.25 mg; Wapń: 209.83 mg; Fosfor: 429.17 mg; Żelazo: 5.61 mg; Magnez: 145.73 mg;	Kcal: 726.15 kcal; Białko ogółem: 33.04 g; Tłuszcz ogółem: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 97.39 g; Kw. tł. nasycone: 14.85 g; Sól: 2.66 g; Sód: 452.10 mg; Blonnik: 3.77 g; W tym cukry: 26.56 g; WW: 9.79 Por; Potas: 605.36 mg; Wapń: 378.74 mg; Fosfor: 368.14 mg; Żelazo: 1.03 mg; Magnez: 46.59 mg;		

		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
22.11.2025 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Papryka świeża 60 g Dżem 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 80 g Dżem 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 80 g Dżem 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Dżem 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 30 g (MLE) Mix sałat 10 g Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Mix sałat 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt Pyzdra schabowa 40 g Dżem 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Miód 1 szt Herbata ziołowa – mięta 200 ml
	II ś						Chleb chrupki (GLU, SEZ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Bieluch 1 szt (MLE) Banan 1 szt Herbata owocowa – malinowa b/c 200 ml		
	Obiad	Szpinakowa z makaronem z zieleniną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Brukselka z zasmażką 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot z cz. porzeczek 200 ml	Szpinakowa z makaronem z zieleniną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na rosole 100 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z zieleniną 200 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot z cz. porzeczek 200 ml	Szpinakowa z makaronem z zieleniną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na rosole 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot z cz. porzeczek 200 ml	Szpinakowa z makaronem z zieleniną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na rosole 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE) Kalafor gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot z cz. porzeczek 200 ml	Szpinakowa z makaronem z zieleniną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na rosole 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot z cz. porzeczek b/c 200 ml	Szpinakowa z makaronem z zieleniną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na rosole 100 g Sos jarzynowy 50 ml Ziemniaki z zieleniną 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Brukselka z zasmażką 150 g (GLU, MLE) Kompot z cz. porzeczek b/c 200 ml	Szpinakowa z makaronem z zieleniną b / m l 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany na rosole 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot z cz. porzeczek 200 ml	
	P	Koktajl owocowy 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g							Deser alpro waniliowy 1 szt (SOJ)
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka szwagra 40 g Galaręta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 60 g Cykorii 20 g Miód 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (GLU, SOJ, GOR) Galaręta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL) Cykorii 20 g Miód 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (GLU, SOJ, GOR) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorii 20 g Miód 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Indyk z pasieki z warzywami 100 g (RYB, SEL) Indyk z pasieki 40 g (GLU, SOJ, GOR) Cykorii 20 g Miód 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Galaręta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL) Indyk z pasieki 20 g (GLU, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka szwagra 40 g Galaręta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL) Serek Haga 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Galaręta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL) Cykorii 20 g Miód 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Kurczak gotowany 20 g (GLU, SOJ, GOR) Ogórek świeży 20 g Buraczki gotowane kostka 20 g Krem orzechowy 1 szt (OZI, MLE, ORZ) Dżem 1 szt Herbata ziołowa -melisa 200 ml
	Pn	Serek Bieluch 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa -melisa 200 ml	Serek Bieluch 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży 20 g Herbata ziołowa -melisa b/c 200 ml	Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt	
		Kcal: 2791.78 kcal; Białko ogółem: 130.90 g; Tłuszcz ogółem: 121.39 g; Węglowodany ogółem: 313.30 g; Kw. tł. nasycone: 60.03 g; Sól: 6.78 g; Sód: 1508.88 mg; Błonnik: 30.04 g; W tym cukry: 71.96 g; WW: 31.46 Por; Potas: 3116.06 mg; Wapń: 557.43 mg; Fosfor: 935.34 mg; Żelazo: 8.81 mg; Magnez: 267.60 mg;	Kcal: 2302.26 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz ogółem: 83.99 g; Węglowodany ogółem: 284.89 g; Kw. tł. nasycone: 50.46 g; Sól: 6.06 g; Sód: 973.52 mg; Błonnik: 22.69 g; W tym cukry: 65.62 g; WW: 28.71 Por; Potas: 3408.26 mg; Wapń: 490.74 mg; Fosfor: 739.57 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 199.56 mg;	Kcal: 2050.42 kcal; Białko ogółem: 126.49 g; Tłuszcz ogółem: 61.56 g; Węglowodany ogółem: 274.55 g; Kw. tł. nasycone: 38.79 g; Sól: 6.04 g; Sód: 966.84 mg; Błonnik: 21.10 g; W tym cukry: 64.09 g; WW: 27.65 Por; Potas: 3200.54 mg; Wapń: 459.47 mg; Fosfor: 694.30 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 185.85 mg;	Kcal: 2893.07 kcal; Białko ogółem: 139.32 g; Tłuszcz ogółem: 102.74 g; Węglowodany ogółem: 379.58 g; Kw. tł. nasycone: 61.66 g; Sól: 7.25 g; Sód: 1183.18 mg; Błonnik: 27.86 g; W tym cukry: 121.15 g; WW: 38.22 Por; Potas: 4283.48 mg; Wapń: 521.30 mg; Fosfor: 810.37 mg; Żelazo: 9.97 mg; Magnez: 270.46 mg;	Kcal: 1481.41 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz ogółem: 54.89 g; Węglowodany ogółem: 154.84 g; Kw. tł. nasycone: 32.49 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1025.41 mg; Błonnik: 19.57 g; W tym cukry: 48.55 g; WW: 15.66 Por; Potas: 2897.98 mg; Wapń: 474.87 mg; Fosfor: 755.50 mg; Żelazo: 9.43 mg; Magnez: 224.99 mg;	Kcal: 2784.11 kcal; Białko ogółem: 119.84 g; Tłuszcz ogółem: 120.30 g; Węglowodany ogółem: 330.86 g; Kw. tł. nasycone: 60.77 g; Sól: 7.56 g; Sód: 1677.83 mg; Błonnik: 34.82 g; W tym cukry: 84.49 g; WW: 33.30 Por; Potas: 4313.96 mg; Wapń: 570.11 mg; Fosfor: 1157.63 mg; Żelazo: 11.74 mg; Magnez: 410.74 mg;	Kcal: 1965.42 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz ogółem: 62.53 g; Węglowodany ogółem: 254.31 g; Kw. tł. nasycone: 21.54 g; Sól: 5.32 g; Sód: 845.81 mg; Błonnik: 22.50 g; W tym cukry: 57.12 g; WW: 25.63 Por; Potas: 3023.20 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 492.88 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 156.84 mg;	Kcal: 677.29 kcal; Białko ogółem: 22.19 g; Tłuszcz ogółem: 104.25 g; Kw. tł. nasycone: 13.96 g; Sól: 2.64 g; Sód: 451.81 mg; Błonnik: 3.27 g; W tym cukry: 26.90 g; WW: 10.46 Por; Potas: 567.54 mg; Wapń: 356.83 mg; Fosfor: 319.21 mg; Żelazo: 0.96 mg; Magnez: 44.97 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
23.11.2025 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40g Serek Tartare 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Miód 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Buraczki gotowane plasterki 20 g Sałata masłowa 20 g Miód 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Buraczki gotowane plasterki 20 g Sałata masłowa 20 g Miód 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab na parze - wędlina 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plasterki 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Buraczki gotowane plasterki 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Jajkogotowane 1szt (JAJ) Buraczki gotowane plasterki 20 g Miód 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Buraczki gotowane plasterki 20 g Powidła śliwkowe 1 szt Dżem 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml
	II ś					Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1szt (MLE) Rozszponka 10 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Rozszponka 10 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml		
	Obiad	Koperkowa z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko gotowane gotowane na rosole b/k, b/s 100 g Sos potrawkowy 100 ml (GLU, MLE) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Koperkowa z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko gotowane gotowane na rosole b/k, b/s 100 g Sos potrawkowy 100 ml (GLU, MLE) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Koperkowa z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko gotowane gotowane na rosole b/k, b/s 100 g Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Koperkowa z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko gotowane gotowane na rosole b/k, b/s 100 g Sos potrawkowy 100 ml (GLU, MLE) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Koperkowa z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko gotowane gotowane na rosole b/k, b/s 100 g Kasza kuskus z koperkiem 100 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Brokuł gotowany 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Koperkowa z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko gotowane gotowane na rosole b/k, b/s 100 g Sos potrawkowy 100 ml (GLU, MLE) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Koperkowa z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko gotowane gotowane na rosole b/k, b/s 100 g Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinia 200 g (MLE)				Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinia 200 g (MLE) Szpinak baby 10 g	Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinia 200 g (MLE)		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i majonezem 50 g (JAJ, GOR) Pyzdra schabowa 40 g Papryka świeża 60 g Dżem 1 szt Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Dżem 1 szt Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Dżem 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g Ser mozzarella 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (JAJ, GOR) Dżem 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata miętowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 20 g Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60 g Szpinak baby 10 g Herbata miętowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Ser mozzarella 20 g (MLE) Papryka świeża 60 g Szpinak baby 10 g Herbata miętowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Dżem 1 szt Herbata miętowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser mozzarella 20 g (MLE) Szynka szlonoogorska wieprzowa 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidory kockajlowe 20 g Miód 1 szt
Pn		Podplomyki b/c 2 szt (GLU, SOJ, MLE)			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Mixsałat 10 g Herbata owocowa - żurawinowa 200 ml	Podplomyki b/c 2 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Mixsałat 20 g Herbata owocowa - żurawinowa b/c 200 ml	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt	
		Kcal: 2301.98 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz ogółem: 82.22 g; Węglowodany ogółem: 310.06 g; Kw. tł. nasycone: 41.78 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1622.05 mg; Blonnik: 27.21 g; W tym cukry: 65.93 g; WW: 31.03 Por; Potas: 1945.50 mg; Wapń: 288.58 mg; Fosfor: 750.29 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 195.08 mg;	Kcal: 2421.57 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz ogółem: 90.88 g; Węglowodany ogółem: 326.06 g; Kw. tł. nasycone: 41.37 g; Sól: 4.97 g; Sód: 1078.09 mg; Blonnik: 25.04 g; W tym cukry: 47.64 g; WW: 32.67 Por; Potas: 1914.71 mg; Wapń: 400.05 mg; Fosfor: 622.59 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 231.72 mg;	Kcal: 2166.11 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz ogółem: 68.83 g; Węglowodany ogółem: 1068.35 mg; Blonnik: 23.63 g; W tym cukry: 44.34 g; WW: 31.45 Por; Potas: 1620.19 mg; Wapń: 373.07 mg; Fosfor: 586.77 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 215.54 mg;	Kcal: 2951.88 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz ogółem: 112.41 g; Węglowodany ogółem: 394.18 g; Kw. tł. nasycone: 57.57 g; Sól: 7.55 g; Sód: 1789.89 mg; Blonnik: 29.22 g; W tym cukry: 79.11 g; WW: 39.39 Por; Potas: 2120.79 mg; Wapń: 492.56 mg; Fosfor: 769.59 mg; Żelazo: 11.67 mg; Magnez: 242.37 mg;	Kcal: 1499.13 kcal; Białko ogółem: 62.43 g; Tłuszcz ogółem: 57.68 g; Węglowodany ogółem: 188.58 g; Kw. tł. nasycone: 23.70 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1126.59 mg; Blonnik: 19.70 g; W tym cukry: 38.05 g; WW: 18.93 Por; Potas: 1838.82 mg; Wapń: 376.03 mg; Fosfor: 665.56 mg; Żelazo: 12.04 mg; Magnez: 255.27 mg;	Kcal: 2250.41 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz ogółem: 87.40 g; Węglowodany ogółem: 281.88 g; Kw. tł. nasycone: 46.55 g; Sól: 8.31 g; Sód: 2050.05 mg; Blonnik: 31.44 g; W tym cukry: 61.03 g; WW: 28.21 Por; Potas: 2379.54 mg; Wapń: 397.38 mg; Fosfor: 1022.73 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 262.94 mg;	Kcal: 2077.47 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz ogółem: 67.42 g; Węglowodany ogółem: 293.11 g; Kw. tł. nasycone: 16.84 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1686.79 mg; Blonnik: 20.44 g; W tym cukry: 41.32 g; WW: 29.35 Por; Potas: 1411.01 mg; Wapń: 178.70 mg; Fosfor: 493.33 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 175.38 mg;	Kcal: 812.08 kcal; Białko ogółem: 38.83 g; Tłuszcz ogółem: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 115.00 g; Kw. tł. nasycone: 14.86 g; Sól: 2.94 g; Sód: 572.70 mg; Blonnik: 5.02 g; W tym cukry: 28.55 g; WW: 11.52 Por; Potas: 722.40 mg; Wapń: 549.00 mg; Fosfor: 464.79 mg; Żelazo: 1.89 mg; Magnez: 59.56 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
24.11.2025 poniedziałek DZIEŃ DYN	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Humus domowy 50 g (SOJ, GLU, SEL,) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta jarzynowa z jajkiem 60 g (JAJ, MLE, SOJ) Poledwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 50 g Miód 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Pasta jarzynowa z jajkiem 60 g (JAJ, MLE, SOJ) Poledwica z pasieki 40g (GLU, SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 50 g Miód 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Humus domowy 50 g (SOJ, GLU, SEL,) Poledwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 50 g Ogórek kiszony b/s 30 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Humus domowy 50 g (SOJ, GLU, SEL,) Poledwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 50 g Ogórek kiszony b/s 30 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Humus domowy 50 g (SOJ, GLU, SEL,) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 50 g Ogórek kiszony b/s 30 g Dżem diabetyczny 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Humus domowy 50 g (SOJ, GLU, SEL,) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 50 g Miód 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/s 50 g Cykoria 20 g Krem orzechowy 1 szt (OZI, MLE, ORZ) Dżem 1 szt Herbata owocowa -żurawinowa 200 ml
	II S				Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Kurczak gotowany 20 g (GLU, SOJ, GOR) Cykoria 20 g Herbata owocowa -malinowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, MLE) Kurczak gotowany 20 g (GLU, SOJ, GOR) Cykoria 20 g Herbata owocowa -malinowa b/c 200 ml		
	Obiad	Dyniowy krem z ziemniakami i zieleniną podany z grzankami 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron tagliatelle z dynią i serem białym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka nowalijkowa 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Dyniowy krem z ziemniakami i zieleniną podany z grzankami 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron tagliatelle z dynią i serem białym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Dynia gotowana 150 g Kompot z truskawek 200 ml			Dyniowy krem z ziemniakami i zieleniną podany z grzankami 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron tagliatelle z dynią i serem białym 150 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka nowalijkowa 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Dyniowy krem z ziemniakami i zieleniną podany z grzankami 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron tagliatelle z dynią i serem białym 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka nowalijkowa 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Dyniowy krem z ziemniakami i zieleniną b/ml 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Makaron tagliatelle z dynią b/ml 300 g (GLU, JAJ) Dynia gotowana 150 g Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Mleko gotowane z cynamonem 200 ml (MLE) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ)				Mleko gotowane z cynamonem 200 ml (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ) Mleko gotowane z cynamonem 200 ml (MLE)	Sok owocowy 200 ml Chrupki kukurydziane 30 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, GOR) Pomidor ćw. b/s 60 g Dżem 1 szt Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek KIRI 1 szt (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, GOR) Rukola 20 g Dżem 1 szt Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek KIRI 1 szt (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, GOR) Rukola 20 g Pomidor ćw. b/s 60 g Dżem 1 szt Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek KIRI 1 szt (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, GOR) Rukola 20 g Pomidor ćw. b/s 60 g Dżem 1 szt Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynkasz z pierśią indyczą 20 g (GLU, SOJ, GOR) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, GOR) Pomidor ćw. b/s 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, GOR) Szynkasz z pierśią indyczą 20 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor ćw. b/s 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (GLU, MLE, JAJ, SOJ, GOR) Pomidor ćw. b/s 60 g Dżem 1 szt Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Poledwica z pasieki 20 g (GLU, SOJ, GOR) Ser biały -plaster 20 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 1 szt
	Ph	Sok warzywny 300ml 1 szt				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata miętowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 30 g Herbata miętowa b/c 200 ml	Sok warzywny 300ml 1 szt	
		Kcal: 2741.15 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz ogółem: 102.05 g; Węglowodany ogółem: 363.69 g; Kw. tł. nasycone: 45.34 g; Sól: 9.19 g; Sód: 2765.41 mg; Błonnik: 34.41 g; W tym cukry: 81.47 g; WW: 36.53 Por; Potas: 2800.27 mg; Wapń: 1549.14 mg; Fosfor: 1460.00 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 304.25 mg;	Kcal: 2453.83 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz ogółem: 73.66 g; Węglowodany ogółem: 380.64 g; Kw. tł. nasycone: 38.83 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1096.36 mg; Błonnik: 24.87 g; W tym cukry: 67.36 g; WW: 38.24 Por; Potas: 2337.81 mg; Wapń: 790.39 mg; Fosfor: 867.60 mg; Żelazo: 5.29 mg; Magnez: 153.89 mg;	Kcal: 2304.23 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz ogółem: 57.16 g; Węglowodany ogółem: 380.50 g; Kw. tł. nasycone: 27.89 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1094.56 mg; Błonnik: 24.87 g; W tym cukry: 67.24 g; WW: 38.22 Por; Potas: 2332.81 mg; Wapń: 787.19 mg; Fosfor: 865.20 mg; Żelazo: 5.27 mg; Magnez: 153.69 mg;	Kcal: 3322.47 kcal; Białko ogółem: 133.97 g; Tłuszcz ogółem: 126.27 g; Węglowodany ogółem: 427.42 g; Kw. tł. nasycone: 71.51 g; Sól: 6.63 g; Sód: 1032.12 mg; Błonnik: 26.02 g; W tym cukry: 82.30 g; WW: 42.83 Por; Potas: 2148.23 mg; Wapń: 810.23 mg; Fosfor: 902.16 mg; Żelazo: 5.01 mg; Magnez: 149.59 mg;	Kcal: 1539.00 kcal; Białko ogółem: 133.97 g; Tłuszcz ogółem: 57.90 g; Węglowodany ogółem: 212.95 g; Kw. tł. nasycone: 22.49 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1243.23 mg; Błonnik: 26.15 g; W tym cukry: 66.42 g; WW: 21.28 Por; Potas: 2842.24 mg; Wapń: 827.90 mg; Fosfor: 933.93 mg; Żelazo: 7.21 mg; Magnez: 236.75 mg;	Kcal: 3346.35 kcal; Białko ogółem: 146.01 g; Tłuszcz ogółem: 150.67 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; Kw. tł. nasycone: 73.49 g; Sól: 9.21 g; Sód: 2232.11 mg; Błonnik: 37.83 g; W tym cukry: 84.54 g; WW: 36.82 Por; Potas: 3251.58 mg; Wapń: 1450.51 mg; Fosfor: 1598.35 mg; Żelazo: 10.24 mg; Magnez: 341.97 mg;	Kcal: 2116.33 kcal; Białko ogółem: 74.30 g; Tłuszcz ogółem: 49.36 g; Węglowodany ogółem: 358.75 g; Kw. tł. nasycone: 11.56 g; Sól: 6.66 g; Sód: 1356.73 mg; Błonnik: 28.93 g; W tym cukry: 63.56 g; WW: 36.02 Por; Potas: 1932.72 mg; Wapń: 307.58 mg; Fosfor: 656.38 mg; Żelazo: 7.07 mg; Magnez: 181.36 mg;	Kcal: 665.42 kcal; Białko ogółem: 26.74 g; Tłuszcz ogółem: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 99.11 g; Kw. tł. nasycone: 9.86 g; Sól: 2.40 g; Sód: 377.07 mg; Błonnik: 3.73 g; W tym cukry: 37.27 g; WW: 9.98 Por; Potas: 660.67 mg; Wapń: 378.27 mg; Fosfor: 360.45 mg; Żelazo: 1.16 mg; Magnez: 51.78 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
25.11.2025 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR) Szynka z piersią indyczą 40 g Pomidor b/skóry 60 g Szczypior świeży 2 g Dżem 1 szt Herbata owocowa – truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Buraczki gotowane 60 g Dżem 1 szt Herbata owocowa – truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Buraczki gotowane 60 g Dżem 1 szt Herbata owocowa – truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Buraczki gotowane 60 g Dżem 1 szt Herbata owocowa – truskawkowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 10 g Szczypior świeży 2 g Herbata owocowa b/c – truskawkowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Szczypior świeży 2 g Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Buraczki gotowane w kostce 60 g Herbata owocowa b/c – truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szczypior świeży 2 g Szynka delikatnesowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 60g Dżem 1 szt Herbata owocowa – truskawkowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml(MLE) Połędwica miodowa drobiowa 20 g Serek Kiri 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g
	II Ś				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Parówka cielec na ciepło b/s 2 szt Ketchup 10 g Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Parówka cielec na ciepło b/s 2 szt Ketchup 10 g Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt		
	Obiad	Porowa przecierana z ryżem i zieleciną 250 ml (SEL) Wieprzowina duszona w sosie orientalnym 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki z zieleciną 200 g Surówka wiosenna (sałata lodowa , rzodkiewka, ogórek św.) z sosem jogurtowo-czosnkowym 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml	Brokułowa z ryżem i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Roladka faszerowana jarzynami na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU, JAJ) Ziemniaki z zieleciną 200 g Buraczki tarte na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Brokułowa z ryżem i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Roladka faszerowana jarzynami na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z zieleciną 200 g Woda z miętą 200 ml	Brokułowa z ryżem i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Roladka faszerowana jarzynami na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z zieleciną 200 g Buraczki tarte na ciepło 150g Woda z miętą 200 ml	Porowa przecierana z ryżem i zieleciną 250 ml (SEL) Roladka faszerowana jarzynami na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z zieleciną 200 g Surówka wiosenna (sałata lodowa , rzodkiewka, ogórek św.) z sosem jogurtowo-czosnkowym 150 g (MLE) Buraczki tarte na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Porowa przecierana z ryżem i zieleciną 250 ml (SEL) Wieprzowina duszona w sosie orientalnym 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z zieleciną 200 g Surówka wiosenna (sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek św.) z sosem jogurtowo-czosnkowym 150 g (MLE) Buraczki tarte na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Roladka faszerowana jarzynami na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z zieleciną 200 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Surówka wiosenna (sałata lodowa , rzodkiewka, ogórek św.) z sosem jogurtowo-czosnkowym 150 g (MLE) Buraczki tarte na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Krucho ciasteczka 30 g (GLU, JAJ, MLE)				Wafle ryżowe 30 g Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Krucho ciasteczka 30 g b/c (GLU, JAJ, MLE)	Jabłko 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka 60 g Powidła sliwkowe 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szpinak baby 20 g Miód 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szpinak baby 20 g Miód 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Pomidory koktajlowe 30 g Miód 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Rzodkiewka 60 g Pomidory koktajlowe 30 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Rzodkiewka biała 60 g Pomidory koktajlowe 30 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ciemierzycy 100 g Miód 1 szt Rzodkiewka 60 g Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Dżem 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa b/c – malinowa 200 ml
	Pn	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa - malinowa 200 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Ogórek świeży 30 g Herbata owocowa- malinowa b/c 200 ml	Jogurt naturalny 1 szt b/laktozy	
		Kcal: 1975.74 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz ogółem: 77.72 g; Węglowodany ogółem: 252.56 g; Kw. tł. nasycone: 37.41 g; Sól: 4.85 g; Sód: 945.53 mg; Błonnik: 24.79 g; W tym cukry: 49.25 g; WW: 25.47 Por; Potas: 3154.14 mg; Wapń: 682.05 mg; Fosfor: 980.86 mg; Żelazo: 8.62 mg; Magnez: 221.70 mg;	Kcal: 2046.78 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz ogółem: 71.03 g; Węglowodany ogółem: 272.73 g; Kw. tł. nasycone: 36.19 g; Sól: 4.83 g; Sód: 980.35 mg; Błonnik: 14.55 g; W tym cukry: 33.15 g; WW: 27.58 Por; Potas: 2702.86 mg; Wapń: 553.57 mg; Fosfor: 847.12 mg; Żelazo: 5.63 mg; Magnez: 168.25 mg;	Kcal: 1838.36 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz ogółem: 51.52 g; Węglowodany ogółem: 265.22 g; Kw. tł. nasycone: 24.07 g; Sól: 4.75 g; Sód: 950.10 mg; Błonnik: 12.96 g; W tym cukry: 30.94 g; WW: 26.82 Por; Potas: 2568.54 mg; Wapń: 525.92 mg; Fosfor: 813.47 mg; Żelazo: 5.28 mg; Magnez: 159.30 mg;	Kcal: 3041.16 kcal; Białko ogółem: 122.73 g; Tłuszcz ogółem: 138.05 g; Węglowodany ogółem: 345.56 g; Kw. tł. nasycone: 67.55 g; Sól: 9.93 g; Sód: 2301.17 mg; Błonnik: 18.53 g; W tym cukry: 39.99 g; WW: 34.83 Por; Potas: 3242.56 mg; Wapń: 676.69 mg; Fosfor: 1081.03 mg; Żelazo: 8.89 mg; Magnez: 212.82 mg;	Kcal: 1323.57 kcal; Białko ogółem: 70.27 g; Tłuszcz ogółem: 52.42 g; Węglowodany ogółem: 148.29 g; Kw. tł. nasycone: 23.49 g; Sól: 3.43 g; Sód: 613.69 mg; Błonnik: 16.52 g; W tym cukry: 27.70 g; WW: 14.98 Por; Potas: 2425.30 mg; Wapń: 589.67 mg; Fosfor: 846.52 mg; Żelazo: 6.52 mg; Magnez: 170.03 mg;	Kcal: 2898.24 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz ogółem: 141.72 g; Węglowodany ogółem: 309.94 g; Kw. tł. nasycone: 67.27 g; Sól: 9.23 g; Sód: 2347.76 mg; Błonnik: 35.65 g; W tym cukry: 54.70 g; WW: 31.23 Por; Potas: 4253.57 mg; Wapń: 822.29 mg; Fosfor: 1467.80 mg; Żelazo: 15.21 mg; Magnez: 354.22 mg;	Kcal: 1942.12 kcal; Białko ogółem: 73.55 g; Tłuszcz ogółem: 61.53 g; Węglowodany ogółem: 286.15 g; Kw. tł. nasycone: 15.98 g; Sól: 4.82 g; Sód: 919.55 mg; Błonnik: 25.84 g; W tym cukry: 48.75 g; WW: 28.75 Por; Potas: 2765.41 mg; Wapń: 230.48 mg; Fosfor: 560.74 mg; Żelazo: 6.24 mg; Magnez: 141.09 mg;	Kcal: 527.58 kcal; Białko ogółem: 24.31 g; Tłuszcz ogółem: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 88.69 g; Kw. tł. nasycone: 9.44 g; Sól: 3.15 g; Sód: 363.95 mg; Błonnik: 3.06 g; W tym cukry: 18.25 g; WW: 8.97 Por; Potas: 552.50 mg; Wapń: 337.95 mg; Fosfor: 296.40 mg; Żelazo: 0.91 mg; Magnez: 41.75 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
26.11.2025 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa b/s na ciepło gotowana 2szt(GLU,SEL,MLE) Ketchup 15 g Ser żółty 50 g (MLE) Szpinak baby 20 g Krem orzechowy 1szt (OZI, MLE, ORZ) Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU,MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (GLU,SOJ, GOR) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU,MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (GLU,SOJ, GOR) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (GLU,SOJ, GOR) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (GLU,SOJ, GOR) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Ogórek kiszony 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Parówka drobiowa b/s na ciepło gotowana 1szt(GLU,SEL,MLE) Ketchup 15 g Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica z pasieki 40 g (GLU,SOJ, GOR) Ser żółty b/laktozy 40 g Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Kawa zbożowa na napoju roślinnym gotowana 200 ml (GLU)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka delikatесowa drobiowa 20 g Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 20 g Cykoria 10 g Powidła śliwkowe 1 szt Dżem 1 szt Herbata ziołowa – melisa 200 ml
	II ś					Kefir 150g 1 szt (MLE) Baton twarogowy 1 szt (GLU, MLE)	Kefir 150g 1 szt (MLE) Baton twarogowy 1 szt (GLU, MLE)		
	Obiad	Minestrone z zieleciną 250 ml (SEL, SO2) Filet drobiowy panierowany, smażony 100 g (GLU,IAJ,MLE) Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem puree (MLE) 200 g Kompot owocowy 200 ml	Pomidorowa z łaną kłuską i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w kremowym sosie z cukinią 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem puree(MLE) 200 g Bukiet jarzyn na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomidorowa z łaną kłuską i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak filet gotowany na rosolo 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomidorowa z łaną kłuską i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w kremowym sosie z cukinią 100 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem puree(MLE) 200 g Bukiet jarzyn na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Minestrone z zieleciną 250 ml (SEL, SO2) Kurczak filet gotowany na rosolo 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Bukiet jarzyn na parze 150 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b / c 200 ml	Minestrone z zieleciną 250 ml (SEL, SO2) Filet drobiowy panierowany, smażony 100 g (GLU,IAJ,MLE) Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Bukiet jarzyn na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem (MLE) 200 g Kompot owocowy 200 ml	Minestrone z zieleciną b/ml 250 ml (SEL, SO2) Kurczak filet gotowany na rosolo 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Mleczko waniliowe 1 szt (MLE) podpłomyki b/c 1 szt (GLU, SOJ, MLE)				Wafle ryżowe 30 g (GLU, IAJ) Deser alpro waniliowy 1 szt (SOJ,)			
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Szynka delikatесowa drobiowa 40 g (GLU,SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Szynka delikatесowa drobiowa 40 g (GLU,SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynka delikatесowa drobiowa 40 g (GLU,SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU,SOJ, GOR) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Ogórek kiszony b/s 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU,SOJ, GOR) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Ogórek kiszony b/s 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt Szynkówka 40 g (GLU,SOJ, GOR) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Schab pieczony 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Pasta z marchewki 30 g Krem orzechowy 15 g Miód 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml
	Pn	Baton twarogowy 1 szt (GLU, MLE)	Banan 1 szt		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 30 g(SOJ) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Pasta z marchewki gotowanej 30g Szpinak baby 20 g Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Banan 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Pomidor ćwiartki b/s 30 g Pasta z marchewki gotowanej 30 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2436.12 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz ogółem: 101.09 g; Węglowodany ogółem: 285.79 g; Kw. tł. nasycone: 45.30 g; Sól: 7.67 g; Sód: 2459.84 mg; Błonnik: 23.44 g; W tym cukry: 63.71 g; WW: 28.83 Por; Potas: 3539.01 mg; Wapń: 918.52 mg; Fosfor: 1289.02 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 295.57 mg;	Kcal: 2122.74 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz ogółem: 67.68 g; Węglowodany ogółem: 313.92 g; Kw. tł. nasycone: 31.55 g; Sól: 4.54 g; Sód: 922.77 mg; Błonnik: 18.90 g; W tym cukry: 96.31 g; WW: 31.70 Por; Potas: 3547.65 mg; Wapń: 493.50 mg; Fosfor: 715.47 mg; Żelazo: 7.13 mg; Magnez: 226.78 mg;	Kcal: 1869.99 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz ogółem: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 306.24 g; Kw. tł. nasycone: 19.94 g; Sól: 4.05 g; Sód: 920.38 mg; Błonnik: 18.63 g; W tym cukry: 95.98 g; WW: 30.92 Por; Potas: 3522.10 mg; Wapń: 486.47 mg; Fosfor: 703.03 mg; Żelazo: 6.92 mg; Magnez: 223.99 mg;	Kcal: 2422.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 91.73 g; Węglowodany ogółem: 320.42 g; Kw. tł. nasycone: 46.33 g; Sól: 6.08 g; Sód: 1205.02 mg; Błonnik: 19.43 g; W tym cukry: 81.22 g; WW: 32.23 Por; Potas: 3151.47 mg; Wapń: 664.04 mg; Fosfor: 876.63 mg; Żelazo: 6.87 mg; Magnez: 185.66 mg;	Kcal: 1480.69 kcal; Białko ogółem: 64.91 g; Tłuszcz ogółem: 42.64 g; Węglowodany ogółem: 208.00 g; Kw. tł. nasycone: 21.08 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1261.35 mg; Błonnik: 23.53 g; W tym cukry: 86.71 g; WW: 21.12 Por; Potas: 4158.92 mg; Wapń: 524.29 mg; Fosfor: 876.63 mg; Żelazo: 9.60 mg; Magnez: 317.50 mg;	Kcal: 2545.04 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz ogółem: 111.75 g; Węglowodany ogółem: 283.20 g; Kw. tł. nasycone: 58.45 g; Sól: 9.73 g; Sód: 2407.87 mg; Błonnik: 33.09 g; W tym cukry: 55.00 g; WW: 28.58 Por; Potas: 4721.18 mg; Wapń: 1131.90 mg; Fosfor: 1623.03 mg; Żelazo: 13.85 mg; Magnez: 404.59 mg;	Kcal: 1993.88 kcal; Białko ogółem: 79.49 g; Tłuszcz ogółem: 51.69 g; Węglowodany ogółem: 311.62 g; Kw. tł. nasycone: 18.02 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1230.32 mg; Błonnik: 23.25 g; W tym cukry: 89.65 g; WW: 31.51 Por; Potas: 3843.14 mg; Wapń: 508.87 mg; Fosfor: 705.83 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 242.04 mg;	Kcal: 921.40 kcal; Białko ogółem: 35.85 g; Tłuszcz ogółem: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 121.29 g; Kw. tł. nasycone: 18.83 g; Sól: 3.03 g; Sód: 875.65 mg; Błonnik: 4.91 g; W tym cukry: 26.64 g; WW: 12.14 Por; Potas: 703.59 mg; Wapń: 603.74 mg; Fosfor: 528.41 mg; Żelazo: 1.50 mg; Magnez: 67.67 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
27.11.2025 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek ze prażonym jabłkiem 80 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Ogórek świeży 60 g Krem orzechowy 1 szt (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb pszenny 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek ze prażonym jabłkiem 80 g (<i>MLE</i>) Indyk z pasieki 40 g (<i>GLU,SOJ, GOR</i>) Mix sałat 20 g Dżem 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Twarożek ze prażonym jabłkiem 80 g (<i>MLE</i>) Indyk z pasieki 40 g (<i>GLU,SOJ, GOR</i>) Mix sałat 20 g Dżem 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb pszenny 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek ze prażonym jabłkiem 80 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/c 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Mix sałat 20 g Dżem 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	 Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/c 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/s 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Ser żółty b/laktozy 80 g Szynka hetmańska 40 g Mix sałat 20 g Dżem 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Poledwica z pasieki 20 g (<i>GLU,SOJ, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g Miód 25 g
	II Ś				Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z piersią indyczą 30 g Roszponka 10 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata rumiankowa 200 ml		Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z piersią indyczą 30 g Roszponka 10 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata rumiankowa b/c 200 ml		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Pyzy z mięsem okraszone boczkiem z cebulką duszoną 220 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka bankietowa 150 g Woda z cytryną 200 ml	Owocowa z laną kluseczką 250 g (<i>GLU,JAJ, MLE</i>) Klopsik wp-wołowy gotowany na parze (<i>GLU,JAJ</i>) 100 g Sos dyniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Groszek zielony gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Owocowa z laną kluseczką 250 g (<i>GLU,JAJ, MLE</i>) Klopsik wp-wołowy gotowany na parze (<i>GLU,JAJ</i>) 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Groszek zielony gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Owocowa z laną kluseczką 250 g (<i>GLU,JAJ, MLE</i>) Klopsik wp-wołowy gotowany na parze (<i>GLU,JAJ</i>) 100 g Sos dyniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Groszek zielony gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Klopsik wp-wołowy gotowany na parze (<i>GLU,JAJ</i>) 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Groszek zielony gotowany na parze 150 g Surówka bankietowa 150 g Woda z cytryną 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Klopsik wp-wołowy gotowany na parze (<i>GLU,JAJ</i>) 100 g Sos dyniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Groszek zielony gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Klopsik wp-wołowy gotowany na parze (<i>GLU,JAJ</i>) 100 g Sos dyniowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Groszek zielony gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Pączek 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Drożdżówka 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)						Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml (<i>SOJ</i>) Chrupki kukurydziane 30 g
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (<i>SOJ, MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>GLU,SOJ, GOR</i>) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>GLU,SOJ, GOR</i>) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>GLU,SOJ, GOR</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Mix sałat 20 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 50 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Mix sałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (<i>SOJ, MLE</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Mix sałat 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa mięta 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Indyk z pasieki 20 g <i>GLU,SOJ, GOR</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Krem orzechowy 1 szt (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Dżem 1 szt Herbata ziołowa mięta 200 ml
	Pn	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE</i>)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser biały – plaster z koperkiem 30 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20g(<i>SOJ</i>) Pasta z kalafiora z ziel 30 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa mięta 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Pasta z kalafiora z ziel 40 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml	Banan 1 szt
		Kcal: 2862.51 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz ogółem: 116.11 g; Węglowodany ogółem: 364.80 g; Kw. tł. nasycone: 54.34 g; Sól: 18.39 g; Sód: 1188.05 mg; Blonnik: 17.99 g; W tym cukry: 95.59 g; WW: 36.47 Por; Potas: 2582.48 mg; Wapń: 881.48 mg; Fosfor: 1215.26 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 235.76 mg;	Kcal: 2688.88 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz ogółem: 83.52 g; Węglowodany ogółem: 389.54 g; Kw. tł. nasycone: 38.38 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1172.01 mg; Blonnik: 21.45 g; W tym cukry: 72.01 g; WW: 39.17 Por; Potas: 3362.45 mg; Wapń: 802.96 mg; Fosfor: 1251.25 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 232.51 mg;	Kcal: 2443.38 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz ogółem: 61.71 g; Węglowodany ogółem: 378.25 g; Kw. tł. nasycone: 27.04 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1168.01 mg; Blonnik: 19.83 g; W tym cukry: 69.74 g; WW: 38.02 Por; Potas: 3204.85 mg; Wapń: 764.86 mg; Fosfor: 1218.15 mg; Żelazo: 7.58 mg; Magnez: 223.41 mg;	Kcal: 3117.52 kcal; Białko ogółem: 126.70 g; Tłuszcz ogółem: 103.00 g; Węglowodany ogółem: 438.24 g; Kw. tł. nasycone: 50.89 g; Sól: 7.33 g; Sód: 1452.73 mg; Blonnik: 27.39 g; W tym cukry: 84.73 g; WW: 44.08 Por; Potas: 3739.04 mg; Wapń: 881.35 mg; Fosfor: 1367.45 mg; Żelazo: 9.07 mg; Magnez: 251.79 mg;	Kcal: 1697.70 kcal; Białko ogółem: 78.75 g; Tłuszcz ogółem: 62.25 g; Węglowodany ogółem: 215.95 g; Kw. tł. nasycone: 23.52 g; Sól: 4.59 g; Sód: 1195.58 mg; Blonnik: 22.53 g; W tym cukry: 55.65 g; WW: 21.83 Por; Potas: 3424.92 mg; Wapń: 722.41 mg; Fosfor: 1229.09 mg; Żelazo: 9.13 mg; Magnez: 251.89 mg;	Kcal: 3016.18 kcal; Białko ogółem: 131.99 g; Tłuszcz ogółem: 119.75 g; Węglowodany ogółem: 374.09 g; Kw. tł. nasycone: 57.68 g; Sól: 10.51 g; Sód: 2647.26 mg; Blonnik: 44.31 g; W tym cukry: 72.65 g; WW: 37.76 Por; Potas: 4973.43 mg; Wapń: 1116.93 mg; Fosfor: 2025.75 mg; Żelazo: 16.49 mg; Magnez: 464.10 mg;	Kcal: 2536.49 kcal; Białko ogółem: 71.71 g; Tłuszcz ogółem: 171.71 g; Węglowodany ogółem: 386.24 g; Kw. tł. nasycone: 23.13 g; Sól: 7.02 g; Sód: 1851.39 mg; Blonnik: 31.03 g; W tym cukry: 105.43 g; WW: 38.97 Por; Potas: 3383.23 mg; Wapń: 820.32 mg; Fosfor: 1161.15 mg; Żelazo: 9.57 mg; Magnez: 294.48 mg;	Kcal: 623.44 kcal; Białko ogółem: 23.63 g; Tłuszcz ogółem: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 95.42 g; Kw. tł. nasycone: 13.80 g; Sól: 2.57 g; Sód: 440.99 mg; Blonnik: 2.93 g; W tym cukry: 17.70 g; WW: 9.56 Por; Potas: 489.14 mg; Wapń: 347.69 mg; Fosfor: 315.96 mg; Żelazo: 0.84 mg; Magnez: 41.49 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
28.11.2025 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pasta z makreli z twarogiem i zieleciną 80 g (<i>RYB, MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 40 g Miód 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (<i>RYB, SEL</i>) Cykorja 10 g Miód 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (<i>RYB, SEL</i>) Cykorja 10 g Miód 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pasta z makreli z twarogiem i zieleciną 40 g (<i>RYB, MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 40 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pasta z makreli z twarogiem i zieleciną 80 g (<i>RYB, MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 40 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt Cykorja 10 g Miód 1 szt Kawa zbożowa na napoju roślinnym gotowana 200 ml (<i>GLU</i>)	Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka dębowa drobiowa 20 g Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Dżem 1 szt Krem orzechowy 1 szt (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Herbata owocowa - malinowa 200 ml	
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 30 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Cykorja 10 g Banan 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml		Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 30 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży 40 g Pomarańcza 1/2szt Herbata owocowa - malinowa b/c 200 ml			
	Obiad	Barszcz czerwony z makaronem i zieleciną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Zapiekanka ziemniaczana z warzywami z cukinią i rybą (dorsza)zapiekana z tartym żółtym serem pod beszamelem 200 g (<i>GLU, MLE, SEL, RYB</i>) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot wieloowocowy200 ml	Marchwianka z ryżem i majeranek z ziel 250 g (<i>SEL</i>) Rolada ze szpinakiem z "morszczuka" na parze, 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos cytrynowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi oliwą 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Marchwianka z ryżem i majeranek z ziel 250 g (<i>SEL</i>) Rolada ze szpinakiem z "morszczuka" na parze, 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos cytrynowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi oliwą 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Marchwianka z ryżem i majeranek z ziel 250 g (<i>SEL</i>) Rolada ze szpinakiem z "morszczuka" na parze, 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos cytrynowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi oliwą 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Marchwianka z ryżem i majeranek z ziel 250 g (<i>SEL</i>) Rolada ze szpinakiem z "morszczuka" na parze, 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos cytrynowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi oliwą 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Marchwianka z ryżem i majeranek z ziel 250 g (<i>SEL</i>) Rolada ze szpinakiem z "morszczuka" na parze, 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos cytrynowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi oliwą 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Marchwianka z ryżem i majeranek z ziel b/ml 250 g (<i>SEL</i>) Rolada ze szpinakiem z "morszczuka" na parze, 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos cytrynowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi oliwą 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml	
	P	Kisiel owocowy z tartą gruszką polany budyniem waniliowym 200 ml (<i>MLE</i>)						Kisiel owocowy z tartą gruszką 200ml Chrupki kukurydziane 20 g	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Powidła śliwkowe 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>) Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła i warzyw 60 g (<i>SEL</i>) Dżem 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>) Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła i warzyw 60 g (<i>SEL</i>) Dżem 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>) Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła i warzyw 60 g (<i>SEL</i>) Rukola 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa– melisa 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta mięsna z brokulem 50 g Szynka delikatnesowa drobiowa 20 g Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Pasta z brokuła i warzyw 60 g (<i>SEL</i>) Herbata ziołowa – melisa 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Ser mozzarella 50 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Pasta z brokuła i warzyw 60 g (<i>SEL</i>) Herbata ziołowa– melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Ser żółty b/laktozy 40 g Szynka delikatnesowa drobiowa 20 g Papryka świeża 60 g Dżem 1 szt Herbata ziołowa – melisa 200 ml	Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatnesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony b/s 30 g Rukola 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt	
Pn		Serek wiejski 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek wiejski 1 szt (MLE) Buraczki gotowane 30 g Herbata owocowa – żurawinowa 200 ml	Serek wiejski 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek wiejski 1 szt (MLE) Rukola 10 g Buraczki gotowane 30 g Ogórek kiszony 30 g Herbata owocowa – żurawinowa b/c 200 ml	Serek wiejski 1 szt b/laktozy		
		Kcal: 2607.87 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz ogółem: 86.72 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; Kw. tł. nasycone: 40.52 g; Sól: 8.54 g; Sód: 2270.12 mg; Błonnik: 33.46 g; W tym cukry: 66.71 g; WW: 34.53 Por; Potas: 3931.82 mg; Wapń: 613.84 mg; Fosfor: 1152.43 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 285.88 mg;	Kcal: 2211.29 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz ogółem: 68.48 g; Węglowodany ogółem: 289.08 g; Kw. tł. nasycone: 34.63 g; Sól: 5.47 g; Sód: 1050.36 mg; Błonnik: 20.30 g; W tym cukry: 56.35 g; WW: 29.10 Por; Potas: 2382.14 mg; Wapń: 501.71 mg; Fosfor: 627.48 mg; Żelazo: 4.50 mg; Magnez: 135.63 mg;	Kcal: 2021.99 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz ogółem: 49.40 g; Węglowodany ogółem: 285.29 g; Kw. tł. nasycone: 23.51 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1048.27 mg; Błonnik: 20.19 g; W tym cukry: 56.21 g; WW: 28.71 Por; Potas: 2370.34 mg; Wapń: 497.56 mg; Fosfor: 620.48 mg; Żelazo: 4.42 mg; Magnez: 134.48 mg;	Kcal: 2760.30 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz ogółem: 93.46 g; Węglowodany ogółem: 364.86 g; Kw. tł. nasycone: 50.63 g; Sól: 7.21 g; Sód: 924.00 mg; Błonnik: 24.64 g; W tym cukry: 91.12 g; WW: 36.83 Por; Potas: 2849.52 mg; Wapń: 449.13 mg; Fosfor: 520.74 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 168.63 mg;	Kcal: 1461.11 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz ogółem: 49.51 g; Węglowodany ogółem: 149.75 g; Kw. tł. nasycone: 22.03 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1504.24 mg; Błonnik: 23.77 g; W tym cukry: 44.94 g; WW: 15.09 Por; Potas: 3688.99 mg; Wapń: 614.28 mg; Fosfor: 1209.32 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 243.10 mg;	Kcal: 2846.75 kcal; Białko ogółem: 127.71 g; Tłuszcz ogółem: 117.49 g; Węglowodany ogółem: 316.18 g; Kw. tł. nasycone: 61.32 g; Sól: 12.18 g; Sód: 2728.74 mg; Błonnik: 41.10 g; W tym cukry: 64.44 g; WW: 32.02 Por; Potas: 4941.99 mg; Wapń: 930.62 mg; Fosfor: 1549.54 mg; Żelazo: 14.04 mg; Magnez: 391.43 mg;	Kcal: 1850.48 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz ogółem: 58.00 g; Węglowodany ogółem: 257.54 g; Kw. tł. nasycone: 19.19 g; Sól: 5.86 g; Sód: 1281.98 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 45.46 g; WW: 25.96 Por; Potas: 2088.17 mg; Wapń: 571.02 mg; Fosfor: 723.04 mg; Żelazo: 5.05 mg; Magnez: 138.94 mg;	Kcal: 704.84 kcal; Białko ogółem: 30.08 g; Tłuszcz ogółem: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 111.07 g; Kw. tł. nasycone: 13.23 g; Sól: 3.35 g; Sód: 638.39 mg; Błonnik: 3.61 g; W tym cukry: 32.28 g; WW: 11.21 Por; Potas: 787.46 mg; Wapń: 465.19 mg; Fosfor: 394.20 mg; Żelazo: 1.37 mg; Magnez: 70.49 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktózowa	WSD Dodatek dla diet
29.11.2025 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Chleb graham 40g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany 150g 1 szt (MLE) Szynka złociста 20g (SOJ, MLE, SEL) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Serek homogenizowany 150g 1 szt (MLE) Szpinaк Baby 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Serek homogenizowany 150g 1 szt (MLE) Szpinaк Baby 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Serek homogenizowany 150g 1 szt (MLE) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Szpinaк Baby 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Serek homogenizowany 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Szpinaк Baby 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Serek homogenizowany 150g 1 szt (MLE) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Mix sałat 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek homogenizowany b/laktozy 150g 1 szt Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Pasta jarzynowa 30 g (SEL, MLE, ORZ) Miód 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II ś				Kasza manna gotowana na mleku z kostką kiwi 200 g (GLU, MLE)		Kasza manna gotowana na mleku z kostką kiwi 200 g (GLU, MLE) Czekolada b/c 10 g		
	Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 130 g (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka Colesław (MLE, GOR, JAJ) 150 g Cukinia gotowana 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 130 g (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia gotowana 150 g Kalafior gotowany 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 130 g (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia gotowana 150 g Kalafior gotowany 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 130 g (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia gotowana 150 g Kalafior gotowany 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 130 g (GLU) Ziemniaki z pietruszką 100 g Surówka Colesław (MLE, GOR, JAJ) (MLE) 150 g Cukinia gotowana 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 130 g (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka Colesław (MLE, GOR, JAJ) (MLE) 150 g Cukinia gotowana 150 g Kompot jabłkowy b/c200 ml	Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 130 g (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia gotowana 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	
	P	Budyń waniliowy polany musem truskawkowym 200 ml (MLE)				Budyń waniliowy polany musem truskawkowym b/c 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy polany musem truskawkowym b/c 200 ml (MLE) Ciasta b/c 30 g (GLU)	Budyń waniliowy polany musem truskawkowym na ml. roślinnym 200 ml (SOJ)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kiełbasą z majerankiem 100g (GLU, SOJ) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży b/s 60 g Krem orzechowy 1 szt (OZI, MLE, ORZ) Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietanki z koperkiem 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Cykoria 10 g Cykoria 10 g Miód 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) pasta z twarogu i śmietanki z koperkiem 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Cykoria 10 g Miód 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietanki z koperkiem 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek Tartare 1 szt(MLE) Cykoria 10 g Miód 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietanki z koperkiem 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży b/s 60 g Cykoria 10 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietanki z koperkiem 30 g (MLE) Szynka hetmańska 30 g (GLU, SOJ) Serek Tartare 1 szt(MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Szpinaк baby 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kiełbasą z majerankiem 100g (GLU, SOJ) Ogórek świeży b/s 60 g Dżem 1 szt Kawa zbożowa na napoju roślinnym gotowana 200 ml (GLU)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pasta z marchewki 50 g Powidła śliwkowe 1 szt Dżem 1 szt Herbata owocowa - malinowa 200 ml
	Pn	Kefir owocowy 150 ml (MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ryba - filet z dorsza po grecku na parze 100 g (RYB) Szynka miczałowej 20g(GLU) Pasta z marchewki z czarnuszką 50 g Sałata 8 g Herbata owocowa malinowa 200 ml	Kefir naturalny 150 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ryba - filet z dorsza po grecku na parze 100 g (RYB) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Pasta z marchewki z czarnuszką 50 g Sałata 8 g Herbata owocowa malinowa b/c 200ml	Mus owocowy 100 g	
		Kcal: 2216.77 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz ogółem: 88.91 g; Węglowodany ogółem: 270.72 g; Kw. tł. nasycone: 43.54 g; Sól: 4.80 g; Sód: 1379.04 mg; Blonnik: 25.26 g; W tym cukry: 85.95 g; WW: 27.28 Por; Potas: 4232.17 mg; Wapń: 952.94 mg; Fosfor: 1270.68 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 299.75 mg;	Kcal: 2148.06 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz ogółem: 75.72 g; Węglowodany ogółem: 280.47 g; Kw. tł. nasycone: 41.30 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1074.72 mg; Blonnik: 18.00 g; W tym cukry: 71.14 g; WW: 28.37 Por; Potas: 3433.56 mg; Wapń: 844.58 mg; Fosfor: 1101.85 mg; Żelazo: 6.02 mg; Magnez: 228.09 mg;	Kcal: 1969.05 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz ogółem: 276.65 g; Kw. tł. nasycone: 29.76 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1058.70 mg; Blonnik: 17.21 g; W tym cukry: 69.98 g; WW: 27.98 Por; Potas: 3363.90 mg; Wapń: 829.15 mg; Fosfor: 1083.83 mg; Żelazo: 5.83 mg; Magnez: 223.52 mg;	Kcal: 2932.36 kcal; Białko ogółem: 143.49 g; Tłuszcz ogółem: 95.45 g; Węglowodany ogółem: 393.66 g; Kw. tł. nasycone: 52.42 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1442.17 mg; Blonnik: 24.10 g; W tym cukry: 88.83 g; WW: 39.66 Por; Potas: 4363.27 mg; Wapń: 982.47 mg; Fosfor: 1578.95 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 304.54 mg;	Kcal: 1625.22 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz ogółem: 60.01 g; Węglowodany ogółem: 184.30 g; Kw. tł. nasycone: 31.63 g; Sól: 3.16 g; Sód: 787.48 mg; Blonnik: 18.41 g; W tym cukry: 75.02 g; WW: 18.59 Por; Potas: 3695.49 mg; Wapń: 1136.42 mg; Fosfor: 1373.37 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 281.96 mg;	Kcal: 2745.94 kcal; Białko ogółem: 133.74 g; Tłuszcz ogółem: 99.31 g; Węglowodany ogółem: 345.43 g; Kw. tł. nasycone: 48.88 g; Sól: 5.20 g; Sód: 1673.56 mg; Blonnik: 33.19 g; W tym cukry: 59.42 g; WW: 34.71 Por; Potas: 5212.08 mg; Wapń: 1086.54 mg; Fosfor: 1978.21 mg; Żelazo: 13.05 mg; Magnez: 444.23 mg;	Kcal: 2235.58 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz ogółem: 88.69 g; Węglowodany ogółem: 264.28 g; Kw. tł. nasycone: 27.10 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1810.69 mg; Blonnik: 18.82 g; W tym cukry: 54.34 g; WW: 26.64 Por; Potas: 2688.43 mg; Wapń: 121.13 mg; Fosfor: 573.67 mg; Żelazo: 5.54 mg; Magnez: 163.24 mg;	Kcal: 785.98 kcal; Białko ogółem: 35.00 g; Tłuszcz ogółem: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 92.89 g; Kw. tł. nasycone: 17.29 g; Sól: 3.97 g; Sód: 632.99 mg; Blonnik: 4.26 g; W tym cukry: 33.94 g; WW: 9.32 Por; Potas: 589.02 mg; Wapń: 525.85 mg; Fosfor: 431.95 mg; Żelazo: 0.99 mg; Magnez: 53.20 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
30.11.2025 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Wiejski 1 szt (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Mus z jabłka 50 g (SO2) Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Wiejski 1 szt (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Mus z jabłka 50 g (SO2) Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Wiejski 1 szt (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Mus z jabłka 50 g (SO2) Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Wiejski 1 szt (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Kiri 1 szt (MLE) Mus z jabłka 50 g (SO2) Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Wiejski 1 szt (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Cykorja 10 g Mleko gotowane b / c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Wiejski 1 szt (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Kiri 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Cykorja 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Wiejski 1 szt b/laktozy Mus z jabłka 50 g (SO2) Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Kiri 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/s 30 g Cykorja 10 g Krem orzechowy 1 szt (OZI, MLE, ORZ) Dżem 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II Ś					Pierogi z jabłkiem polane słodką śmietanką 220 g (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Pierogi z jabłkiem z bitą śmietanką 220 g (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml		
	Obiad	Ziemniaczana na rosole z warzywami i ziel 250 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski smażony 100 g (GLU, JAJ) Sos czosnkowy 50 g (JAJ, MLE, GOR) Kasza jęczmienna z koperkiem 200 g Surówka meksykańska 150 g (MLE) Talarki got marchewki 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Ziemniaczana na rosole z warzywami i ziel 250 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 130 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z koperkiem 200 g Brokuł gotowany 150 g Talarki got marchewki 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Ziemniaczana na rosole z warzywami i ziel 250 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 130 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z koperkiem 200 g Brokuł gotowany 150 g Talarki got marchewki 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Ziemniaczana na rosole z warzywami i ziel 250 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 130 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z koperkiem 200 g Brokuł gotowany 150 g Talarki got marchewki 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Ziemniaczana na rosole z warzywami i ziel 250 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 130 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z koperkiem 200 g Surówka meksykańska 150 g (MLE) Talarki got marchewki 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Ziemniaczana na rosole z warzywami i ziel 250 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski smażony 100 g (GLU, JAJ) Sos czosnkowy 50 g (JAJ, MLE, GOR) Kasza jęczmienna z koperkiem 200 g Talarki got marchewki 150 g Surówka meksykańska 150 g (MLE) Kompot truskawkowa b/c 200 ml	Ziemniaczana na rosole z warzywami i ziel 250 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 130 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna z koperkiem 200 g Brokuł gotowany 150 g Talarki got marchewki 150 g Kompot truskawkowa 200 ml	
	P	Ryz gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (MLE, SO2)							
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem 1 szt Herbata ziołowa mięta 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem 1 szt Herbata ziołowa mięta 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem 1 szt Herbata ziołowa mięta 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem 1 szt Herbata ziołowa mięta 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (JAJ, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Buraczki gotowane plastry 60 g Ogórek kiszony b/s 30 g Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Buraczki gotowane plastry 60 g Ogórek kiszony b/s 30 g Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem 1 szt Herbata ziołowa mięta 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Mix sałat 10 g Krem orzechowy 1 szt (OZI, MLE, ORZ) Miód 1 szt
	Pn	Galaretka tęczowa (czerwona, zielona, żółta) z bitą śmietaną i wiśnią 200 g/5g/1szt (MLE, SOJ, JAJ, GLU)	Galaretka tęczowa (czerwona, zielona, żółta) 200 g (GLU, SOJ)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Mix sałat 20 g Herbata owocowa – żurawinowa 200 ml	Galaretka tęczowa (czerwona, zielona, żółta) 200 g (GLU, SOJ)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Mix sałat 10 g Ogórek świeży 30 g Herbata owocowa – żurawinowa b/c 200 ml	Galaretka tęczowa (czerwona, zielona, żółta) 200 g (GLU, SOJ)	
		Kcal: 2636.07 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz ogółem: 115.12 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; Kw. tł. nasycone: 40.81 g; Sól: 8.71 g; Sód: 1506.68 mg; Błonnik: 38.52 g; W tym cukry: 87.44 g; WW: 34.46 Por; Potas: 3713.56 mg; Wapń: 674.94 mg; Fosfor: 1227.69 mg; Żelazo: 10.41 mg; Magnez: 287.26 mg;	Kcal: 2253.22 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz ogółem: 82.97 g; Węglowodany ogółem: 330.14 g; Kw. tł. nasycone: 33.15 Por; Potas: 3470.68 mg; Wapń: 583.87 mg; Fosfor: 1013.45 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 217.90 mg;	Kcal: 2103.62 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz ogółem: 66.47 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; Kw. tł. nasycone: 25.73 g; Sól: 5.95 g; Sód: 1415.24 mg; Błonnik: 34.49 g; W tym cukry: 71.84 g; WW: 33.13 Por; Potas: 3465.68 mg; Wapń: 580.67 mg; Fosfor: 1011.05 mg; Żelazo: 7.88 mg; Magnez: 217.70 mg;	Kcal: 2864.30 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz ogółem: 104.73 g; Węglowodany ogółem: 413.00 g; Kw. tł. nasycone: 49.47 g; Sól: 7.16 g; Sód: 1614.25 mg; Błonnik: 36.29 g; W tym cukry: 72.89 g; WW: 41.47 Por; Potas: 3566.81 mg; Wapń: 641.44 mg; Fosfor: 1174.75 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 242.07 mg;	Kcal: 1629.00 kcal; Białko ogółem: 65.08 g; Tłuszcz ogółem: 64.11 g; Węglowodany ogółem: 229.32 g; Kw. tł. nasycone: 24.27 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1305.02 mg; Błonnik: 32.67 g; W tym cukry: 68.31 g; WW: 23.03 Por; Potas: 3567.05 mg; Wapń: 641.78 mg; Fosfor: 1044.53 mg; Żelazo: 8.83 mg; Magnez: 251.92 mg;	Kcal: 3038.92 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz ogółem: 134.21 g; Węglowodany ogółem: 384.15 g; Kw. tł. nasycone: 53.18 g; Sól: 10.32 g; Sód: 1913.29 mg; Błonnik: 42.31 g; W tym cukry: 60.63 g; WW: 38.58 Por; Potas: 4149.33 mg; Wapń: 735.93 mg; Fosfor: 1578.18 mg; Żelazo: 13.99 mg; Magnez: 389.60 mg;	Kcal: 1923.91 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz ogółem: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 273.52 g; Kw. tł. nasycone: 21.11 g; Sól: 4.70 g; Sód: 865.12 mg; Błonnik: 32.81 g; W tym cukry: 76.15 g; WW: 27.51 Por; Potas: 3121.44 mg; Wapń: 253.35 mg; Fosfor: 669.46 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 196.52 mg;	Kcal: 785.86 kcal; Białko ogółem: 27.46 g; Tłuszcz ogółem: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 114.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 2.31 g; Sód: 445.38 mg; Błonnik: 3.69 g; W tym cukry: 45.54 g; WW: 11.47 Por; Potas: 673.58 mg; Wapń: 380.66 mg; Fosfor: 370.20 mg; Żelazo: 1.15 mg; Magnez: 50.40 mg;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Wykaz alergenów

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