		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z jajka z rzodkiewką 100 g (***JAJ, GOR***) Papryka świeża zielona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa- truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ,MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z indykiem 40 g (***SOJ***) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa- truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ,MLE***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z indykiem 40 g (***SOJ***) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ,MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z indykiem 40 g (***SOJ***) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Serek Deliser (17g) 1 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z jajka z rzodkiewką 100 g (***JAJ, GOR***) Papryka świeża zielona 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z jajka z rzodkiewką 100 g (***JAJ, GOR***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Papryka świeża zielona 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (***SOJ***) Papryka świeża zielona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Polędwica z pasieki 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek Haga(17g) 1 szt (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Cykoria 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II Ś				Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 30 g Banan 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 g		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Wafle ryżowe 30 g Banan 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 g		
	Obiad	Kapuśniak ze kiszonej kapusty z duszonym boczkiem i zieleniną 250 ml (***SEL***) Kotlet jajeczny smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos chrzanowy 100 g (***MLE, S02***) Fasolka szparagowa żółta gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Krem pomidorowy z grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry gotowany 100 g Sos śmietanowy 100 ml (***GLU,MLE***) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Krem pomidorowy z grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry gotowany 100 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Krem pomidorowy z grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry gotowany 100 g Sos śmietanowy 100 ml (***GLU,MLE***) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Zupa krem z pomidorów z grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Fasolka szparagowa żółta gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 200 ml	Kapuśniak ze kiszonej kapusty z duszonym boczkiem i zieleniną 250 ml (***SEL***) Kotlet jajeczny smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Sos chrzanowy 100 g (***MLE, S02***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa żółta gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 200 ml	Kapuśniak ze kiszonej kapusty z duszonym boczkiem i zieleniną 250 ml (***SEL***) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa żółta gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	
	P	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (***MLE, S02***)						Ryż gotowany na napoju roślinnym z musem jabłkowym 200 g (***MLE, S02***)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty 40 g (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***SOJ***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***SOJ***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***SOJ***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty 40 g (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty b/laktozy 40 g (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 60 g Bawarka gotowana na napoju roślinnym 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek kanapkowy 30 g (***MLE***) Pasta z marchewki gotowanej i czarnuszki 50 g (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa – truskawkowa 200 ml
	Pn	Banan 1 szt			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek kanapkowy 30 g (***MLE***) Pasta z marchewki gotowanej i czarnuszki 50 g (***MLE***) Cykoria 10 g Herbata owocowa- malinowa 200 ml	Banan 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek kanapkowy 30 g (***MLE***) Pasta z marchewki gotowanej i czarnuszki 50 g (***MLE***) Cykoria 10 g Herbata owocowa -malinowa b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2546.20 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz ogółem: 94.34 g; Węglowodany ogółem: 357.10 g; Kw. tł. nasycone: 38.25 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1495.52 mg; Błonnik: 34.30 g; W tym cukry: 92.98 g; WW: 36.02 Por; Potas: 3988.36 mg; Wapń: 684.77 mg; Fosfor: 1018.81 mg; Żelazo: 11.11 mg; Magnez: 335.06 mg;	Kcal: 2516.68 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz ogółem: 104.17 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; Kw. tł. nasycone: 38.36 g; Sól: 5.63 g; Sód: 895.72 mg; Błonnik: 25.53 g; W tym cukry: 64.23 g; WW: 34.15 Por; Potas: 3534.14 mg; Wapń: 355.18 mg; Fosfor: 818.39 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 233.49 mg;	Kcal: 2314.08 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz ogółem: 85.71 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; Kw. tł. nasycone: 26.31 g; Sól: 5.61 g; Sód: 890.02 mg; Błonnik: 25.31 g; W tym cukry: 63.70 g; WW: 33.36 Por; Potas: 3503.94 mg; Wapń: 340.18 mg; Fosfor: 799.69 mg; Żelazo: 9.30 mg; Magnez: 230.39 mg;	Kcal: 3597.89 kcal; Białko ogółem: 142.37 g; Tłuszcz ogółem: 159.83 g; Węglowodany ogółem: 432.81 g; Kw. tł. nasycone: 75.81 g; Sól: 8.05 g; Sód: 1332.51 mg; Błonnik: 32.78 g; W tym cukry: 126.06 g; WW: 43.57 Por; Potas: 4854.49 mg; Wapń: 700.22 mg; Fosfor: 1085.15 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 334.32 mg;	Kcal: 2085.98 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz ogółem: 73.25 g; Węglowodany ogółem: 285.65 g; Kw. tł. nasycone: 25.69 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1186.23 mg; Błonnik: 34.81 g; W tym cukry: 101.62 g; WW: 28.74 Por; Potas: 4922.88 mg; Wapń: 439.93 mg; Fosfor: 1120.36 mg; Żelazo: 15.09 mg; Magnez: 409.21 mg;	Kcal: 3397.88 kcal; Białko ogółem: 121.44 g; Tłuszcz ogółem: 146.01 g; Węglowodany ogółem: 419.87 g; Kw. tł. nasycone: 64.43 g; Sól: 8.05 g; Sód: 2201.09 mg; Błonnik: 47.03 g; W tym cukry: 119.02 g; WW: 42.32 Por; Potas: 5336.28 mg; Wapń: 1131.64 mg; Fosfor: 1591.41 mg; Żelazo: 17.53 mg; Magnez: 515.62 mg;	Kcal: 2240.01 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz ogółem: 56.26 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; Kw. tł. nasycone: 17.51 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1564.78 mg; Błonnik: 33.50 g; W tym cukry: 105.80 g; WW: 35.45 Por; Potas: 4383.81 mg; Wapń: 673.04 mg; Fosfor: 1293.77 mg; Żelazo: 11.84 mg; Magnez: 364.93 mg;	Kcal: 934.91 kcal; Białko ogółem: 50.85 g; Tłuszcz ogółem: 47.77 g; Węglowodany ogółem: 83.49 g; Kw. tł. nasycone: 29.69 g; Sól: 3.58 g; Sód: 649.53 mg; Błonnik: 4.08 g; W tym cukry: 28.02 g; WW: 8.42 Por; Potas: 673.28 mg; Wapń: 538.37 mg; Fosfor: 447.82 mg; Żelazo: 1.06 mg; Magnez: 57.15 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-11-04 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Parówka drobiowa 2 szt (***SOJ, GLU, SEL, GOR***) Serek Kiri 1 szt 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Kiri 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Serek Kiri 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Pomidor b/skóry 50 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Parówka drobiowa 2 szt (***SOJ, GLU, SEL, GOR***) Ketchup 20 g Serek Kiri 1 szt 1 szt (***MLE***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Ketchup 20 g Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml (***GLU***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser biały - plaster 20 g (***MLE***) Ogórek świeży b/s 20 g Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa – brzoskwiniowa 200 ml
	II Ś				Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 10 g (***MLE***) Ser biały - plaster 50 g (***MLE***) Mix sałat 20 g Brzoskwinia 120 g Herbata owocowa- malinowa 200 ml		Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Ser biały - plaster 50 g (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 40 g Brzoskwinia 120 g Herbata owocowa - malinowa b/c 200 ml		
	Obiad	Solferino z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Szaszłyk drobiowy z warzywami i pieczarkami pieczony 130/90 Sos czosnkowy 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Kasza bulgur z koperkiem 200 g(***GLU***) Surówka bankietowa 150 g Woda z miętą 200 ml	Ziemniaczana z warzywami i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos kremowy z cukinią 100 ml(***GLU***) Kasza bulgur z koperkiem 200 g (***GLU***) Marchew junior gotowana 150 g (***MLE***) Woda z miętą 200 ml	Ziemniaczana z warzywami i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL)*** Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Kasza bulgur z koperkiem 200 g (***GLU***) Marchew junior gotowana 150 g (***MLE***) Woda z miętą 200 ml	Ziemniaczana z warzywami i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL*** Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos kremowy z cukinią 100 ml(***GLU***) Kasza bulgur z koperkiem 200 g (***GLU***) Marchew junior gotowana 150 g (***MLE***) Woda z miętą 200 ml	Solferino z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Szaszłyk drobiowy z warzywami i pieczarkami pieczony 130/90 Sos czosnkowy 50 g (***JAJ, MLE, GOR***) Kasza bulgur z koperkiem 100 g (***GLU***) Surówka bankietowa 150 g Woda z miętą 200 ml	Solferino z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (***GLU, MLE, SEL, SO2***) Szaszłyk drobiowy z warzywami i pieczarkami pieczony 130/90 Sos czosnkowy 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Kasza bulgur z koperkiem 200 g (***GLU***) Surówka bankietowa 150 g Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Solferino z ziemniakami i zieloną pietruszką b/ml 250 ml (***GLU, SEL***) Szaszłyk drobiowy z warzywami i pieczarkami pieczony 130/90 Sos czosnkowy na jogurcie b/laktozy 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Kasza bulgur z koperkiem 200 g (***GLU***) Surówka bankietowa 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Gruszka w sosie waniliowym 150 g	Jabłko w sosie waniliowym 200 g			Jabłko w sosie waniliowym b/c 150 g		Gruszka w sosie waniliowym na napoju roślinnym 150 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Leczo warzywne z pieczarkami duszone 250 g (***GLU***) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa rumiankowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Leczo warzywne z pieczarkami duszone 250 g (***GLU***) Mix sałat 20 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa rumiankowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Leczo warzywne z pieczarkami duszone 250 g (***GLU***) Mix sałat 20 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Roszponka 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem orzechowy
	Pn	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (***GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE***)	Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Pomidor b/skóry 40 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Podpłomyki b/c 1 szt 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Roszponka 20 g Pomidor b/skóry 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (***SOJ***)	
		Kcal: 2506.09 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz ogółem: 123.37 g; Węglowodany ogółem: 268.27 g; Kw. tł. nasycone: 48.00 g; Sól: 11.04 g; Sód: 2055.38 mg; Błonnik: 36.50 g; W tym cukry: 64.59 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3282.84 mg; Wapń: 581.56 mg; Fosfor: 1144.08 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 271.40 mg;	Kcal: 2029.46 kcal; Białko ogółem: 83.67 g; Tłuszcz ogółem: 73.33 g; Węglowodany ogółem: 268.05 g; Kw. tł. nasycone: 40.82 g; Sól: 4.48 g; Sód: 893.34 mg; Błonnik: 23.13 g; W tym cukry: 43.38 g; WW: 26.82 Por; Potas: 1819.58 mg; Wapń: 304.56 mg; Fosfor: 527.84 mg; Żelazo: 3.53 mg; Magnez: 91.90 mg;	Kcal: 1800.13 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz ogółem: 51.67 g; Węglowodany ogółem: 260.55 g; Kw. tł. nasycone: 29.51 g; Sól: 4.38 g; Sód: 891.23 mg; Błonnik: 22.88 g; W tym cukry: 43.20 g; WW: 26.06 Por; Potas: 1797.02 mg; Wapń: 298.79 mg; Fosfor: 515.72 mg; Żelazo: 3.35 mg; Magnez: 89.37 mg;	Kcal: 2888.81 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz ogółem: 108.11 g; Węglowodany ogółem: 376.93 g; Kw. tł. nasycone: 61.95 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1169.90 mg; Błonnik: 30.38 g; W tym cukry: 72.54 g; WW: 37.73 Por; Potas: 2319.92 mg; Wapń: 392.40 mg; Fosfor: 713.94 mg; Żelazo: 4.92 mg; Magnez: 115.76 mg;	Kcal: 1489.48 kcal; Białko ogółem: 62.66 g; Tłuszcz ogółem: 66.23 g; Węglowodany ogółem: 170.39 g; Kw. tł. nasycone: 26.16 g; Sól: 8.29 g; Sód: 889.01 mg; Błonnik: 25.76 g; W tym cukry: 48.98 g; WW: 16.95 Por; Potas: 2377.85 mg; Wapń: 456.74 mg; Fosfor: 758.64 mg; Żelazo: 6.74 mg; Magnez: 207.98 mg;	Kcal: 3192.89 kcal; Białko ogółem: 124.08 g; Tłuszcz ogółem: 150.45 g; Węglowodany ogółem: 355.02 g; Kw. tł. nasycone: 66.04 g; Sól: 13.91 g; Sód: 3102.40 mg; Błonnik: 53.39 g; W tym cukry: 80.97 g; WW: 35.56 Por; Potas: 4605.08 mg; Wapń: 735.24 mg; Fosfor: 1779.66 mg; Żelazo: 17.18 mg; Magnez: 458.10 mg;	Kcal: 2534.37 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz ogółem: 112.10 g; Węglowodany ogółem: 285.85 g; Kw. tł. nasycone: 29.51 g; Sól: 11.52 g; Sód: 2168.98 mg; Błonnik: 37.74 g; W tym cukry: 78.95 g; WW: 28.62 Por; Potas: 3467.64 mg; Wapń: 574.06 mg; Fosfor: 1136.98 mg; Żelazo: 10.73 mg; Magnez: 279.80 mg;	Kcal: 587.59 kcal; Białko ogółem: 24.41 g; Tłuszcz ogółem: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 86.46 g; Kw. tł. nasycone: 10.93 g; Sól: 2.00 g; Sód: 384.41 mg; Błonnik: 2.51 g; W tym cukry: 25.35 g; WW: 8.67 Por; Potas: 511.28 mg; Wapń: 352.98 mg; Fosfor: 320.87 mg; Żelazo: 0.67 mg; Magnez: 42.47 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-11-05 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Ogórek kiszony 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku z cukrem 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***SOJ***) Pasta z białek jaj z koperkiem 100 g (***JAJ***) Sałata masłowa 20 g Dżem wiśniowy 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***SOJ***) Pasta z białek jaj z koperkiem 100 g (***JAJ***) Sałata masłowa 20 g Dżem wiśniowy 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***SOJ***) Pasta z białek jaj z koperkiem 100 g (***JAJ***) Ser biały - plaster 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Pomidory koktajlowe 50 g Dżem wiśniowy 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 20 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 20 g Pomidory koktajlowe 50 g Mleko gotowane b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Ser biały - plaster 30 g (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Ser żółty b/laktozy 40 g (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na napoju roślinnym z cukrem 200 ml (***SOJ, MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Szynka z piersią indyczą 20 g Ser żółty 20 g (***MLE***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml
	II Ś				Pierogi z jabłkiem, cukrem i cynamonem polane masełkiem 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) Actimel 1 szt 1 szt (***MLE***)		Pierogi z jabłkiem i cynamonem polane masełkiem 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolką szparagową z zieleniną 250 ml (***SEL***) Wieprzowina po chińsku 180 g(***GLU***) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Surówka szwedzka z ogórka kiszonego, gotowanej marchewki z cebulą i oliwą 100 g Kompot z jabłek 200 ml	Marchwianka z ziemniakami, majerankiem i zieloną pietruszką 250 ml (***MLE, SEL***) Rolada dr. mielona z bukietem jarzyn gotowana na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Sos z natką pietruszki 100 ml (***GLU***) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot z jabłek 200 ml	Marchwianka z ziemniakami, majerankiem i zieloną pietruszką 250 ml (***MLE, SEL***) Rolada dr. mielona z bukietem jarzyn gotowana na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot z jabłek 200 ml	Marchwianka z ziemniakami, majerankiem i zieloną pietruszką 250 ml (***MLE, SEL***) Rolada dr. mielona z bukietem jarzyn gotowana na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Sos z natką pietruszki 100 ml (***GLU***) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot z jabłek 200 ml	Marchwianka z ziemniakami, majerankiem i zieloną pietruszką 250 ml (***MLE, SEL***) Rolada dr. mielona gotowana na parze z bukietem warzyw 100 g (***GLU, JAJ***) Ryż gotowany z koperkiem 100 g Surówka szwedzka z ogórka kiszonego, gotowanej marchewki z cebulą i oliwą 100 g Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolką szparagową z zieleniną 250 ml (***SEL***) Wieprzowina po chińsku 180 g (***GLU***) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Surówka szwedzka z ogórka kiszonego, gotowanej marchewki z cebulą i oliwą 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolką szparagową z zieleniną b/ml 250 ml (***SEL***) Wieprzowina po chińsku 180 g (***GLU***) Ryż gotowany z koperkiem 200g Surówka szwedzka z ogórka kiszonego, gotowanej marchewki z cebulą i oliwą 100 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Budyń śmietankowy polany kisielem truskawkowym z wiśnią 200 ml (***MLE***)	Budyń śmietankowy gotowany na mleku polany kisielem truskawkowym z truskawką 200 ml (***MLE***)			Budyń śmietankowy polany kisielem truskawkowym z wiśnią b/c 200 ml (***MLE***)		Budyń śmietankowy gotowany na napoju roślinnym polany kisielem truskawkowym z wiśnią 200 ml (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Indyk z pasieki 40 g (***SOJ***) Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Indyk z pasieki 40 g (***SOJ***) Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Indyk z pasieki 40 g (***SOJ***) Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Serek KIRI 1 szt ***(MLE)*** Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa z cukrem 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Szpinak baby 10 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek wiejski b/laktozy 1 szt (***MLE***) Ogórek świeży b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Pyzdra schabowa 20 g Serek kanapkowy 20 g (***MLE***) Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn	Actimel 1 szt 1 szt (***MLE***)			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta z twarogu i brokuła 50g (***MLE***) Rukola 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Actimel 1 szt 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta z twarogu i brokuła50 g (***MLE***) Rukola 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (***SOJ***)	
		Kcal: 2103.43 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz ogółem: 64.77 g; Węglowodany ogółem: 280.18 g; Kw. tł. nasycone: 33.33 g; Sól: 6.37 g; Sód: 1657.66 mg; Błonnik: 21.38 g; W tym cukry: 68.93 g; WW: 28.21 Por; Potas: 2417.65 mg; Wapń: 483.60 mg; Fosfor: 961.16 mg; Żelazo: 6.94 mg; Magnez: 225.15 mg;	Kcal: 2162.49 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz ogółem: 89.93 g; Węglowodany ogółem: 282.30 g; Kw. tł. nasycone: 35.98 g; Sól: 5.60 g; Sód: 1325.56 mg; Błonnik: 14.12 g; W tym cukry: 54.32 g; WW: 28.31 Por; Potas: 1928.54 mg; Wapń: 682.48 mg; Fosfor: 869.49 mg; Żelazo: 5.31 mg; Magnez: 149.02 mg;	Kcal: 1931.04 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz ogółem: 68.25 g; Węglowodany ogółem: 274.41 g; Kw. tł. nasycone: 24.67 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1321.61 mg; Błonnik: 13.69 g; W tym cukry: 54.11 g; WW: 27.51 Por; Potas: 1875.19 mg; Wapń: 667.73 mg; Fosfor: 853.69 mg; Żelazo: 4.89 mg; Magnez: 143.46 mg;	Kcal: 3305.63 kcal; Białko ogółem: 149.94 g; Tłuszcz ogółem: 136.59 g; Węglowodany ogółem: 402.61 g; Kw. tł. nasycone: 64.20 g; Sól: 7.87 g; Sód: 1564.39 mg; Błonnik: 20.62 g; W tym cukry: 82.41 g; WW: 40.39 Por; Potas: 2529.58 mg; Wapń: 950.98 mg; Fosfor: 1203.55 mg; Żelazo: 7.84 mg; Magnez: 188.32 mg;	Kcal: 1554.17 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz ogółem: 52.90 g; Węglowodany ogółem: 188.88 g; Kw. tł. nasycone: 23.50 g; Sól: 4.51 g; Sód: 1123.01 mg; Błonnik: 19.03 g; W tym cukry: 59.55 g; WW: 19.02 Por; Potas: 2371.86 mg; Wapń: 746.66 mg; Fosfor: 1087.99 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 209.54 mg;	Kcal: 2713.74 kcal; Białko ogółem: 136.77 g; Tłuszcz ogółem: 87.78 g; Węglowodany ogółem: 357.03 g; Kw. tł. nasycone: 47.12 g; Sól: 6.94 g; Sód: 1738.06 mg; Błonnik: 36.19 g; W tym cukry: 86.60 g; WW: 35.94 Por; Potas: 3658.28 mg; Wapń: 740.14 mg; Fosfor: 1554.87 mg; Żelazo: 13.94 mg; Magnez: 358.51 mg;	Kcal: 1855.65 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz ogółem: 62.88 g; Węglowodany ogółem: 222.30 g; Kw. tł. nasycone: 21.18 g; Sól: 6.12 g; Sód: 1598.51 mg; Błonnik: 17.65 g; W tym cukry: 82.97 g; WW: 22.39 Por; Potas: 2421.36 mg; Wapń: 675.64 mg; Fosfor: 1065.66 mg; Żelazo: 6.66 mg; Magnez: 205.96 mg;	Kcal: 833.81 kcal; Białko ogółem: 52.36 g; Tłuszcz ogółem: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 69.96 g; Kw. tł. nasycone: 25.74 g; Sól: 3.21 g; Sód: 565.52 mg; Błonnik: 2.33 g; W tym cukry: 17.27 g; WW: 7.04 Por; Potas: 540.61 mg; Wapń: 511.51 mg; Fosfor: 418.58 mg; Żelazo: 0.79 mg; Magnez: 47.50 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-11-06 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Paprykarz z dorsza 100 g (***RYB***) Ogórek świeży 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata czarna z cytryną i cukrem 200 ml Zupa mleczna : kaszka manną na mleku gotowana 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rogal maślany 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Paprykarz z dorsza 100 g (***RYB***) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa mleczna : kaszka manną na mleku gotowana 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rogal maślany 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Paprykarz z dorsza 100 g (***RYB***) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa mleczna : kaszka manną na mleku gotowana 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rogal maślany 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Paprykarz z dorsza 100 g (***RYB***) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa mleczna : kaszka manną na mleku gotowana 250 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Bułka grahamka 0,5 szt (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka krucha 20 g Paprykarz z dorsza 100 g (***RYB***) Ogórek świeży 60 g Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Paprykarz z dorsza 100 g (***RYB***) Ogórek świeży 60 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Paprykarz z dorsza 100 g (***RYB***) Ogórek świeży 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata czarna z cytryną i cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 10 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II Ś				Kasza manna gotowana na mleku z musem brzoskwiniowym 200 g (***GLU, MLE***)		Kasza manna gotowana na mleku z musem brzoskwiniowym 200 g (***GLU, MLE***)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***GLU, SEL***) Papryka faszerowana mięsem mielonym wp-wołowym zapiekana z żółtym serem 200 g (***JAJ***) Sos pieczarkowy 100 ml (***GLU,MLE***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (***MLE***) Kompot owocowy 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Pierogi z jabłkiem, cynamonem i cukrem 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) Sos jogurtowy na słodko 100 g (***MLE***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml			Grochowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***GLU, SEL***) Papryka faszerowana mięsem mielonym wp-wołowym zapiekana b/sera 200 g (***JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 200 ml	Grochowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***GLU, SEL***) Papryka faszerowana mięsem mielonym wp-wołowym zapiekana b/sera 200 g (***JAJ***) Sos pieczarkowy 100 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (***MLE***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***GLU, SEL***) Papryka faszerowana mięsem mielonym wp-wołowym zapiekana b/sera 200 g (***JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym na jogurcie b/laktozy 150 g (***MLE***) Kompot owocowy 200 ml	
	P	Drożdżówka 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Bawarka gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Drożdżówka 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Bawarka gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)			Wafle ryżowe 20 g Bawarka gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Drożdżówka 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Bawarka gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Wafle ryżowe 30 g Napój roślinny 200 ml (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 20 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 20 g Mleko gotowane b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku roślinnym 200 ml (***SOJ, MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Polędwica z pasieki 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml
	Pn	Sok owocowy 200ml 1 szt			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor b/s z mozzarellą i oliwą 50 g (***MLE***) Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor b/s z mozzarellą i oliwą 50 g (***MLE, GOR***) Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt	
		Kcal: 2852.73 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz ogółem: 101.50 g; Węglowodany ogółem: 383.09 g; Kw. tł. nasycone: 41.34 g; Sól: 6.89 g; Sód: 2006.41 mg; Błonnik: 28.48 g; W tym cukry: 89.62 g; WW: 38.59 Por; Potas: 4512.50 mg; Wapń: 627.95 mg; Fosfor: 1426.50 mg; Żelazo: 12.08 mg; Magnez: 319.78 mg;	Kcal: 2821.37 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz ogółem: 82.74 g; Węglowodany ogółem: 433.11 g; Kw. tł. nasycone: 39.84 g; Sól: 5.52 g; Sód: 1323.19 mg; Błonnik: 26.06 g; W tym cukry: 96.89 g; WW: 43.53 Por; Potas: 3137.09 mg; Wapń: 733.32 mg; Fosfor: 935.93 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 217.93 mg;	Kcal: 2671.77 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz ogółem: 66.24 g; Węglowodany ogółem: 432.97 g; Kw. tł. nasycone: 28.90 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1321.39 mg; Błonnik: 26.06 g; W tym cukry: 96.77 g; WW: 43.51 Por; Potas: 3132.09 mg; Wapń: 730.12 mg; Fosfor: 933.53 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 217.73 mg;	Kcal: 3546.10 kcal; Białko ogółem: 132.46 g; Tłuszcz ogółem: 101.20 g; Węglowodany ogółem: 547.51 g; Kw. tł. nasycone: 50.23 g; Sól: 6.69 g; Sód: 1570.83 mg; Błonnik: 31.04 g; W tym cukry: 111.21 g; WW: 55.01 Por; Potas: 3716.89 mg; Wapń: 988.52 mg; Fosfor: 1235.03 mg; Żelazo: 10.38 mg; Magnez: 268.23 mg;	Kcal: 1863.55 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz ogółem: 65.46 g; Węglowodany ogółem: 241.19 g; Kw. tł. nasycone: 25.15 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1870.14 mg; Błonnik: 32.91 g; W tym cukry: 71.29 g; WW: 24.38 Por; Potas: 4350.42 mg; Wapń: 638.95 mg; Fosfor: 1375.46 mg; Żelazo: 13.34 mg; Magnez: 344.89 mg;	Kcal: 3518.21 kcal; Białko ogółem: 148.09 g; Tłuszcz ogółem: 113.76 g; Węglowodany ogółem: 502.38 g; Kw. tł. nasycone: 48.11 g; Sól: 9.88 g; Sód: 2996.15 mg; Błonnik: 52.63 g; W tym cukry: 102.64 g; WW: 50.69 Por; Potas: 6086.69 mg; Wapń: 922.55 mg; Fosfor: 2152.23 mg; Żelazo: 21.36 mg; Magnez: 550.79 mg;	Kcal: 2107.94 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz ogółem: 75.42 g; Węglowodany ogółem: 270.91 g; Kw. tł. nasycone: 19.63 g; Sól: 7.34 g; Sód: 2193.90 mg; Błonnik: 29.02 g; W tym cukry: 69.36 g; WW: 27.22 Por; Potas: 3589.52 mg; Wapń: 675.69 mg; Fosfor: 1388.87 mg; Żelazo: 11.74 mg; Magnez: 327.12 mg;	Kcal: 440.42 kcal; Białko ogółem: 24.01 g; Tłuszcz ogółem: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 59.42 g; Kw. tł. nasycone: 11.79 g; Sól: 2.37 g; Sód: 384.45 mg; Błonnik: 2.37 g; W tym cukry: 17.38 g; WW: 5.94 Por; Potas: 531.10 mg; Wapń: 353.30 mg; Fosfor: 313.70 mg; Żelazo: 0.84 mg; Magnez: 45.40 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-11-07 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt(***JAJ***) Szczypiorek 3 g Sałata 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - malinowa 200ml	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa- malinowa 200 ml	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - malinowa 200 ml	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Actimel 1 szt 1 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa- malinowa 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 20 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) szczypiorek 3 g Sałata 20 g Cykoria 10 g Herbata owocowa - malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Szczypiorek 3 g Sałata 20 g Cykoria 10 g Herbata owocowa- malinowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Szczypiorek 3 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - malinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II Ś				Budyń śmietankowy z tartym jabłkiem gotowany na mleku z syropem truskawkowym b/d.c 200 ml (***MLE***)		Budyń śmietankowy z tartym jabłkiem gotowany na mleku z syropem truskawkowym b/d.c 200 ml (***MLE***)		
	Obiad	Szczawiowa z jajkiem i ziemniakami z zieleniną 250 ml (***JAJ, MLE, SEL***) Pulpet rybny gotowany na parze (mintaj) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z majonezem 150 g (***JAJ, GOR***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Jarzynowa z laną kluseczką i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Pulpet rybny gotowany na parze (mintaj) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Jarzynowa z laną kluseczką i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Pulpet rybny gotowany na parze (mintaj) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Jarzynowa z laną kluseczką i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Pulpet rybny gotowany na parze (mintaj) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Szczawiowa z jajkiem i ziemniakami z zieleniną 250 ml (***JAJ, MLE, SEL***) Pulpet rybny gotowany na parze (mintaj) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z majonezem 150 g (***JAJ, GOR***) Ziemniaki z koperkiem 100 g Szpinak gotowany 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Szczawiowa z jajkiem i ziemniakami z zieleniną 250 ml (***JAJ, MLE, SEL***) Pulpet rybny gotowany na parze (mintaj) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z majonezem 150 g (***JAJ, GOR***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Szczawiowa z jajkiem i ziemniakami z zieleniną b/ml 250 ml (***JAJ,SEL***) Pulpet rybny gotowany na parze (mintaj) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z majonezem 150 g (***JAJ, GOR***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Panna cotta z musem brzoskwiniowym 200 g (***MLE, S02***)	Panna cotta z musem brzoskwiniowym 200 g (***MLE***)			Panna cotta z musem brzoskwiniowym 200 g (***MLE, S02***)		Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (***MLE***) Chrupki kukurydziane 15 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE***) Papryka św. paseczki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE***) Ser biały - plaster 50 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka krucha 20 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Papryka św. paseczki 60 g Pomidor b/skóry 50 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (***MLE***) Papryka św. paseczki 60 g Pomidor b/skóry 50 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (***MLE***) Papryka św. paseczki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml (***MLE***)	Mleko (UHT 2%) 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Szynka z piersią indyczą 20 g Ser biały - plaster 20 g (***MLE***) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml
	Pn	Mus owocowo-warzywny tubka 1 szt			Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z twarogu 50 g (***MLE***) Roszponka 10 g Herbata ziołowa – melisa 200 ml	Mus owocowo-warzywny tubka 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z twarogu 50 g (***MLE***) Roszponka 10 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Deser sojowy Alpro czekoladowy 125g 1 szt (***SOJ***)	
		Kcal: 2707.51 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz ogółem: 125.39 g; Węglowodany ogółem: 305.72 g; Kw. tł. nasycone: 59.15 g; Sól: 5.47 g; Sód: 1241.75 mg; Błonnik: 27.23 g; W tym cukry: 63.02 g; WW: 30.79 Por; Potas: 3330.99 mg; Wapń: 431.18 mg; Fosfor: 1055.34 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 271.31 mg;	Kcal: 2596.12 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz ogółem: 106.97 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; Kw. tł. nasycone: 51.33 g; Sól: 4.24 g; Sód: 810.90 mg; Błonnik: 19.45 g; W tym cukry: 47.46 g; WW: 32.65 Por; Potas: 3355.78 mg; Wapń: 510.06 mg; Fosfor: 855.83 mg; Żelazo: 9.57 mg; Magnez: 278.41 mg;	Kcal: 2347.72 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz ogółem: 85.01 g; Węglowodany ogółem: 312.85 g; Kw. tł. nasycone: 39.96 g; Sól: 4.22 g; Sód: 802.90 mg; Błonnik: 18.67 g; W tym cukry: 44.57 g; WW: 31.56 Por; Potas: 3122.78 mg; Wapń: 493.96 mg; Fosfor: 829.43 mg; Żelazo: 9.04 mg; Magnez: 266.11 mg;	Kcal: 3115.59 kcal; Białko ogółem: 134.92 g; Tłuszcz ogółem: 125.36 g; Węglowodany ogółem: 376.68 g; Kw. tł. nasycone: 62.56 g; Sól: 5.64 g; Sód: 1098.44 mg; Błonnik: 22.40 g; W tym cukry: 74.16 g; WW: 38.07 Por; Potas: 3894.33 mg; Wapń: 924.89 mg; Fosfor: 1252.69 mg; Żelazo: 10.97 mg; Magnez: 318.05 mg;	Kcal: 2367.53 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz ogółem: 115.21 g; Węglowodany ogółem: 249.29 g; Kw. tł. nasycone: 48.05 g; Sól: 4.50 g; Sód: 1178.97 mg; Błonnik: 30.02 g; W tym cukry: 75.42 g; WW: 25.13 Por; Potas: 3414.66 mg; Wapń: 590.95 mg; Fosfor: 1080.20 mg; Żelazo: 14.51 mg; Magnez: 361.68 mg;	Kcal: 3294.78 kcal; Białko ogółem: 131.70 g; Tłuszcz ogółem: 166.82 g; Węglowodany ogółem: 336.19 g; Kw. tł. nasycone: 69.82 g; Sól: 7.18 g; Sód: 1644.62 mg; Błonnik: 38.65 g; W tym cukry: 87.54 g; WW: 33.99 Por; Potas: 4571.60 mg; Wapń: 863.94 mg; Fosfor: 1573.43 mg; Żelazo: 18.21 mg; Magnez: 469.92 mg;	Kcal: 2325.03 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz ogółem: 90.28 g; Węglowodany ogółem: 296.79 g; Kw. tł. nasycone: 22.74 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1156.24 mg; Błonnik: 26.15 g; W tym cukry: 66.86 g; WW: 29.90 Por; Potas: 2872.19 mg; Wapń: 221.27 mg; Fosfor: 924.99 mg; Żelazo: 8.67 mg; Magnez: 255.24 mg;	Kcal: 565.83 kcal; Białko ogółem: 31.86 g; Tłuszcz ogółem: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 87.94 g; Kw. tł. nasycone: 10.17 g; Sól: 2.64 g; Sód: 509.42 mg; Błonnik: 2.39 g; W tym cukry: 25.80 g; WW: 8.88 Por; Potas: 600.83 mg; Wapń: 541.63 mg; Fosfor: 435.26 mg; Żelazo: 0.96 mg; Magnez: 51.24 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-11-08 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinią 50 g (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Twarożek z brzoskwinią 50 g (***MLE***) Szpinak Baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 m(***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Twarożek z brzoskwinią 50 g (***MLE***) Szpinak Baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Twarożek z brzoskwinią 50 g (***MLE***) Serek Tartare 1 szt 1 szt(***MLE***) Szpinak Baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 20 g Twarożek z brzoskwinią 50 g (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Szpinak Baby 20 g Mleko gotowane b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinią 50 g (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Szpinak Baby 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinią b/laktozy 50 g (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku roślinnym 250 ml (***SOJ, MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 20 g Mix sałat 10 g Herbata owocowa 200 ml
	II Ś				Serek Bieluch 1 szt (***MLE***) Podpłomyki b/c 2 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Banan 1 szt		Serek Bieluch 1 szt (***MLE***) Podpłomyki b/c 2 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Banan 1 szt		
	Obiad	Pejzanka z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Udko b/s b/k pieczone z miodem w ziołach 1 szt Makaron świderki z koperkiem 200 g (***GLU, JAJ***) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (***MLE, SEL, S02***) Buraczki gotowane kostka ze słonecznikiem 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Pejzanka z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Udko z kurczaka b/k b/s na parze 100 g Sos beszamelowy 100 ml (***GLU, MLE***) Makaron świderki z koperkiem 200 g (***GLU, JAJ***) Buraczki gotowane kostka 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Pejzanka z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Udziec z kurczaka b/k b/s na parze 100 g Makaron świderki z koperkiem 200 g (***GLU, JAJ***) Buraczki gotowane kostka 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Pejzanka z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Udziec z kurczaka b/k b/s na parze 100 g Sos beszamelowy 100 ml (***GLU, MLE***) Makaron świderki z koperkiem 200 g (***GLU, JAJ***) Buraczki gotowane kostka 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Pejzanka z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Udziec z kurczaka b/k b/s na parze 100 g Makaron świderki 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (***MLE, SEL, S02***) Buraczki gotowane kostka ze słonecznikiem 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Pejzanka z ziemniakami i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Udziec z kurczaka b/k b/s na parze 100 g Sos beszamelowy 100 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (***MLE, SEL, S02***) Buraczki gotowane kostka ze słonecznikiem 150 g Makaron świderki z koperkiem 200 g (***GLU, JAJ***) Kompot z truskawek b/c 200 ml	Pejzanka z ziemniakami i zieleniną b/ml 250 ml (***GLU, SEL***) Udziec z kurczaka b/k b/s na parze 100 g Sos beszamelowy b/ml 100 ml (***GLU, MLE***) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (***MLE, SEL, S02***) Buraczki gotowane kostka ze słonecznikiem 150 g Makaron świderki z koperkiem 200 g (***GLU, JAJ***) Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Pudding z kaszy jaglanej z musem truskawkowym 200 g (***MLE***)	Pudding z kaszy jaglanej z musem truskawkowym 200 g (***MLE***)			Pudding z kaszy jaglanej z musem truskawkowym 200 g (***MLE***)		Pudding z kaszy jaglanej z musem truskawkowym na napoju roślinnym 200 g (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek kiszony 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 50 g (***SEL***) Rukola 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa – melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 50 g (***SEL***) Rukola 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 50 g (***SEL***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Rukola 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 20 g Hummus domowy 60 g Ogórek kiszony 60 g Rukola 20 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek kiszony 60 g Rukola 20 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek kiszony 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 8 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pn	Mleko czekoladowe 1 szt	Mleko waniliowe 1 szt		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 40 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Mleko waniliowe 1 szt	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 40 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Deser sojowy Alpro waniliowy 125g 1 szt (***SOJ***)	
		Kcal: 2711.74 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz ogółem: 86.85 g; Węglowodany ogółem: 382.09 g; Kw. tł. nasycone: 33.49 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1548.35 mg; Błonnik: 33.26 g; W tym cukry: 108.03 g; WW: 38.56 Por; Potas: 4012.04 mg; Wapń: 574.09 mg; Fosfor: 1177.91 mg; Żelazo: 11.87 mg; Magnez: 364.89 mg;	Kcal: 2497.33 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz ogółem: 72.04 g; Węglowodany ogółem: 376.41 g; Kw. tł. nasycone: 34.98 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1076.71 mg; Błonnik: 25.31 g; W tym cukry: 98.59 g; WW: 38.00 Por; Potas: 3823.77 mg; Wapń: 684.87 mg; Fosfor: 1129.51 mg; Żelazo: 10.69 mg; Magnez: 304.60 mg;	Kcal: 2241.41 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz ogółem: 48.90 g; Węglowodany ogółem: 367.93 g; Kw. tł. nasycone: 19.78 g; Sól: 4.84 g; Sód: 1038.25 mg; Błonnik: 25.17 g; W tym cukry: 94.48 g; WW: 37.13 Por; Potas: 3696.31 mg; Wapń: 583.57 mg; Fosfor: 1052.07 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 293.60 mg;	Kcal: 3503.59 kcal; Białko ogółem: 155.15 g; Tłuszcz ogółem: 133.01 g; Węglowodany ogółem: 439.16 g; Kw. tł. nasycone: 74.37 g; Sól: 7.49 g; Sód: 1396.49 mg; Błonnik: 28.03 g; W tym cukry: 108.85 g; WW: 44.11 Por; Potas: 4009.47 mg; Wapń: 716.63 mg; Fosfor: 1193.35 mg; Żelazo: 11.13 mg; Magnez: 313.18 mg;	Kcal: 1688.60 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz ogółem: 53.64 g; Węglowodany ogółem: 231.53 g; Kw. tł. nasycone: 19.74 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1263.00 mg; Błonnik: 27.14 g; W tym cukry: 69.75 g; WW: 23.37 Por; Potas: 3310.07 mg; Wapń: 533.86 mg; Fosfor: 1131.52 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 294.11 mg;	Kcal: 3034.82 kcal; Białko ogółem: 130.16 g; Tłuszcz ogółem: 118.16 g; Węglowodany ogółem: 373.01 g; Kw. tł. nasycone: 57.65 g; Sól: 7.44 g; Sód: 1915.19 mg; Błonnik: 36.53 g; W tym cukry: 77.83 g; WW: 37.50 Por; Potas: 3757.20 mg; Wapń: 716.35 mg; Fosfor: 1465.19 mg; Żelazo: 14.68 mg; Magnez: 404.87 mg;	Kcal: 2723.41 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz ogółem: 80.27 g; Węglowodany ogółem: 395.01 g; Kw. tł. nasycone: 21.42 g; Sól: 6.09 g; Sód: 1604.06 mg; Błonnik: 33.43 g; W tym cukry: 116.23 g; WW: 39.86 Por; Potas: 4210.45 mg; Wapń: 726.91 mg; Fosfor: 1296.48 mg; Żelazo: 12.13 mg; Magnez: 384.65 mg;	Kcal: 795.19 kcal; Białko ogółem: 47.39 g; Tłuszcz ogółem: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 78.46 g; Kw. tł. nasycone: 22.63 g; Sól: 2.96 g; Sód: 384.35 mg; Błonnik: 2.97 g; W tym cukry: 25.49 g; WW: 7.86 Por; Potas: 551.18 mg; Wapń: 356.66 mg; Fosfor: 317.50 mg; Żelazo: 0.87 mg; Magnez: 42.87 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-11-09 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (***SEL***) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (***SEL***) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (***SEL***) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (***SEL***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (***SEL***) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidor b/skóry 50 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (***SEL***) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Galareta drobiowa z warzywami 100 g (***SEL***) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku roślinnym z cukrem 200 ml(***MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Szynka krucha 20 g Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Papryka świeża 40 g Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem orzechowy 1 szt Herbata owocowa- malinowa 200 ml
	II Ś				Kefir owocowy 150g 1 szt (***MLE***) Jabłko gotowane 1 szt Chrupki kukurydziane 15 g		Kefir naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Mandarynka 1 szt Krakersy 20 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE***)		
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Sos bazyliowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalafior gotowany 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalafior gotowany 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Sos bazyliowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalafior gotowany 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Kruche, domowe ciasteczka bez czekolady 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)				Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 2 szt		Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Sałatka z serem feta 100 g (***MLE***) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 50 g (***SEL***) Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Fromage 50 g (***MLE***) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 50 g (***SEL***) Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Fromage 50 g (***MLE***) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 50 g (***SEL***) Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Fromage 50 g (***MLE***) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 50 g (***SEL***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka krucha 20 g Sałatka z serem feta 100 g (***MLE***) Papryka świeża 60 g Pomidor b/skóry 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Sałatka z serem feta 100 g (***MLE***) Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 16 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Sałatka z serem b/laktozy 100 g (***MLE***) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinną 200 ml (***SOJ, MLE***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (***GLU, SOJ***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Kiri (17g) 1 szt (***MLE***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Rukola 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	Pn	Galaretka owocowa z ananasem 200 g	Galaretka owocowa z brzoskwinią 200 g		Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Koper 2 g Cykoria 10 g Herbata owocowa 200 ml	Galaretka owocowa z brzoskwinią b/c 200 g	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Majonez 20 g (***JAJ, GOR***) Cykoria 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Galaretka owocowa z ananasem 200 g	
		Kcal: 2649.45 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz ogółem: 116.66 g; Węglowodany ogółem: 290.04 g; Kw. tł. nasycone: 42.41 g; Sól: 6.16 g; Sód: 1928.21 mg; Błonnik: 29.16 g; W tym cukry: 67.48 g; WW: 29.21 Por; Potas: 4222.91 mg; Wapń: 1121.00 mg; Fosfor: 1477.18 mg; Żelazo: 10.84 mg; Magnez: 307.17 mg;	Kcal: 2284.76 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz ogółem: 88.73 g; Węglowodany ogółem: 277.86 g; Kw. tł. nasycone: 41.43 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1164.82 mg; Błonnik: 21.85 g; W tym cukry: 49.29 g; WW: 28.07 Por; Potas: 3617.20 mg; Wapń: 479.95 mg; Fosfor: 1012.99 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 219.64 mg;	Kcal: 2055.54 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz ogółem: 67.06 g; Węglowodany ogółem: 270.39 g; Kw. tł. nasycone: 30.12 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1162.78 mg; Błonnik: 21.61 g; W tym cukry: 49.12 g; WW: 27.32 Por; Potas: 3598.60 mg; Wapń: 474.85 mg; Fosfor: 1001.39 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 217.54 mg;	Kcal: 3085.78 kcal; Białko ogółem: 138.73 g; Tłuszcz ogółem: 132.48 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; Kw. tł. nasycone: 67.53 g; Sól: 7.58 g; Sód: 1383.02 mg; Błonnik: 25.75 g; W tym cukry: 74.76 g; WW: 34.32 Por; Potas: 4141.14 mg; Wapń: 654.42 mg; Fosfor: 1199.02 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 263.07 mg;	Kcal: 1695.47 kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz ogółem: 66.16 g; Węglowodany ogółem: 194.16 g; Kw. tł. nasycone: 21.13 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1078.85 mg; Błonnik: 24.76 g; W tym cukry: 64.26 g; WW: 19.54 Por; Potas: 3961.89 mg; Wapń: 683.65 mg; Fosfor: 1151.38 mg; Żelazo: 9.27 mg; Magnez: 281.32 mg;	Kcal: 3058.52 kcal; Białko ogółem: 117.66 g; Tłuszcz ogółem: 141.59 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; Kw. tł. nasycone: 46.66 g; Sól: 7.84 g; Sód: 1778.17 mg; Błonnik: 36.63 g; W tym cukry: 89.05 g; WW: 33.49 Por; Potas: 5042.78 mg; Wapń: 911.15 mg; Fosfor: 1590.00 mg; Żelazo: 14.36 mg; Magnez: 409.24 mg;	Kcal: 2121.00 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz ogółem: 78.62 g; Węglowodany ogółem: 270.50 g; Kw. tł. nasycone: 16.95 g; Sól: 5.23 g; Sód: 1352.95 mg; Błonnik: 27.41 g; W tym cukry: 67.12 g; WW: 27.25 Por; Potas: 4181.18 mg; Wapń: 683.61 mg; Fosfor: 1196.85 mg; Żelazo: 9.43 mg; Magnez: 291.62 mg;	Kcal: 965.24 kcal; Białko ogółem: 51.89 g; Tłuszcz ogółem: 43.99 g; Węglowodany ogółem: 98.08 g; Kw. tł. nasycone: 26.14 g; Sól: 3.55 g; Sód: 497.56 mg; Błonnik: 3.34 g; W tym cukry: 34.88 g; WW: 9.93 Por; Potas: 629.15 mg; Wapń: 517.65 mg; Fosfor: 407.96 mg; Żelazo: 1.26 mg; Magnez: 56.20 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Sos tatarski 50 g (***JAJ, MLE, GOR***) Ogórek świeży b/s 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU,MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jajko got. na twardo podane z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU,MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 20 g (***GLU***) Bułka grahamka 1/2 sztuki 1 szt (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 20 g Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Pomidory koktajlowe 20 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 20 g (***GLU***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Sos tatarski 50 g (***JAJ, MLE, GOR***) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Dżem diabetyczny 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (***JAJ***) Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser mozzarella 20 g (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Krem czekoladowy 15 g (***OZI, MLE, ORZ***) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II Ś				Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Schab pieczony - wędlina 20 g (***GLU, SOJ, SEL***) Szpinak baby 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Actimel 1 szt (***MLE***)		Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Schab pieczony - wędlina 20 g (***GLU, SOJ, SEL***) Szpinak baby 10 g Ogórek kiszony b/s 20 g Actimel 1 szt (***MLE***)		
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami i zieleniną zabielana 250 ml (***MLE, SEL***) Falafel smażony w panierce 100 g (***GLU, JAJ***) Sos słodko-kwaśny 100 ml (***GLU, MLE***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (***GLU***) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (***MLE***) Woda z pomarańczą 200 ml	Krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Rolada wp faszerowana brokułem gotowana 100 g (***GLU, JAJ***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (***GLU***) Sos szpinakowy 100 ml (***GLU***) Marchewka duszona 150 g (***GLU***) Woda z pomarańczą 200 ml	Krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Rolada wp faszerowana brokułem gotowana 100 g (***GLU, JAJ***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (***GLU***) Marchewka duszona 150 g (***GLU***) Woda z pomarańczą 200 ml	Krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Rolada wp faszerowana brokułem gotowana 100 g (***GLU, JAJ***) Sos szpinakowy 100 ml (***GLU***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (***GLU***) Marchewka duszona 150 g (***GLU***) Woda z pomarańczą 200 ml	Krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Rolada wp faszerowana brokułem gotowana 100 g (***GLU, JAJ***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (***GLU***) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (***MLE***) Marchewka duszona 150 g (***GLU***) Woda z pomarańczą 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami i zieleniną zabielana 250 ml (***MLE, SEL***) Rolada wp faszerowana brokułem gotowana 100 g (***GLU, JAJ***) Sos szpinakowy 100 ml (***GLU***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (***GLU***) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (***MLE***) Marchewka duszona 150 g(***GLU***) Woda z pomarańczą 200 ml	Krem z kalafiora z grzankami i zieleniną b/ml 250 ml (***SEL***) Rolada wp faszerowana brokułem gotowana 100 g (***GLU, JAJ***) Sos szpinakowy 100 ml (***GLU***) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (***GLU***) Marchewka duszona 150 g (***GLU***) Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na maślance 200 ml (***MLE***) Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)		Koktajl owocowy (bananowo -szpinakowy) na maślance 200 ml (***MLE***) Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na maślance 200 ml (***MLE***) Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Koktajl owocowy (bananowo-szpinakowy) na maślance 200 ml (***MLE***)	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na maślance 200 ml (***MLE***) Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)	Koktajl owocowy (bananowo-szpinakowy) na napoju roślinnym 200 ml Jabłko 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Fasolka po bretońsku z kiełbasą duszona 100 g (***GLU, SOJ***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane plastry 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt owocowy 100g 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Fasolka po bretońsku z kiełbasą duszona 100 g (***GLU, SOJ***) Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser b/ laktozy 40 g (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Roszponka 10 g Powidła śliwkowe 30 g
	Pn	Baton zbożowy bakaliowy/zbożowy żurawina i pomarańcza 1 szt (***GLU, MLE***)	Sok owocowy 200ml - jabłkowy 100% 1 szt		Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka drobiowa gotowana 20 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Rukola 10 g Herbata ziołowa mięta 200 ml	Sok owocowy 200ml - jabłkowy 100% 1 szt	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka drobiowa gotowana 20 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Rukola 10 g Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml	Sok owocowy 200ml - jabłkowy 100% 1 szt	
		Kcal: 2728.53 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz ogółem: 99.56 g; Węglowodany ogółem: 359.69 g; Kw. tł. nasycone: 42.35 g; Sól: 6.21 g; Sód: 1836.26 mg; Błonnik: 38.87 g; W tym cukry: 66.01 g; WW: 36.04 Por; Potas: 3001.53 mg; Wapń: 964.19 mg; Fosfor: 1304.59 mg; Żelazo: 11.22 mg; Magnez: 317.42 mg;	Kcal: 2352.32 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz ogółem: 81.27 g; Węglowodany ogółem: 311.63 g; Kw. tł. nasycone: 35.05 g; Sól: 4.64 g; Sód: 787.99 mg; Błonnik: 22.89 g; W tym cukry: 48.29 g; WW: 31.31 Por; Potas: 1911.18 mg; Wapń: 389.98 mg; Fosfor: 608.05 mg; Żelazo: 5.46 mg; Magnez: 156.03 mg;	Kcal: 2061.51 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz ogółem: 55.16 g; Węglowodany ogółem: 304.29 g; Kw. tł. nasycone: 21.35 g; Sól: 4.69 g; Sód: 867.87 mg; Błonnik: 22.06 g; W tym cukry: 49.41 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1754.58 mg; Wapń: 405.40 mg; Fosfor: 673.71 mg; Żelazo: 4.78 mg; Magnez: 139.89 mg;	Kcal: 2904.05 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz ogółem: 101.54 g; Węglowodany ogółem: 381.27 g; Kw. tł. nasycone: 48.45 g; Sól: 6.99 g; Sód: 1410.67 mg; Błonnik: 26.99 g; W tym cukry: 80.38 g; WW: 38.28 Por; Potas: 2527.64 mg; Wapń: 492.16 mg; Fosfor: 781.75 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 205.73 mg;	Kcal: 1697.13 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz ogółem: 59.23 g; Węglowodany ogółem: 223.07 g; Kw. tł. nasycone: 25.06 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1100.51 mg; Błonnik: 30.39 g; W tym cukry: 49.64 g; WW: 22.35 Por; Potas: 2553.74 mg; Wapń: 540.92 mg; Fosfor: 932.58 mg; Żelazo: 8.99 mg; Magnez: 251.45 mg;	Kcal: 2944.90 kcal; Białko ogółem: 127.64 g; Tłuszcz ogółem: 114.69 g; Węglowodany ogółem: 369.77 g; Kw. tł. nasycone: 51.44 g; Sól: 7.94 g; Sód: 2309.35 mg; Błonnik: 46.20 g; W tym cukry: 71.90 g; WW: 37.08 Por; Potas: 4246.28 mg; Wapń: 729.56 mg; Fosfor: 1532.18 mg; Żelazo: 15.03 mg; Magnez: 443.26 mg;	Kcal: 2202.18 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz ogółem: 62.95 g; Węglowodany ogółem: 350.77 g; Kw. tł. nasycone: 13.81 g; Sól: 5.22 g; Sód: 1199.66 mg; Błonnik: 36.30 g; W tym cukry: 89.88 g; WW: 35.28 Por; Potas: 3222.51 mg; Wapń: 351.07 mg; Fosfor: 860.47 mg; Żelazo: 9.59 mg; Magnez: 273.48 mg;	Kcal: 703.18 kcal; Białko ogółem: 29.71 g; Tłuszcz ogółem: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 110.66 g; Kw. tł. nasycone: 11.22 g; Sól: 2.83 g; Sód: 510.68 mg; Błonnik: 3.88 g; W tym cukry: 25.35 g; WW: 11.11 Por; Potas: 537.16 mg; Wapń: 342.68 mg; Fosfor: 295.28 mg; Żelazo: 0.74 mg; Magnez: 49.36 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-11-11 wtorek Święto Niepodległości	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Ser mozzarella 50 g (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony b/s 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Ser mozzarella 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Ser mozzarella 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Ser mozzarella 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 20 g Ser mozzarella 50 g (***MLE***) Ogórek kiszony 60 g Sałata masłowa 10 g Mleko gotowane b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Ser mozzarella 50 g (***MLE***) Ogórek kiszony b/s 60 g Sałata masłowa 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka z piersią indyczą 40 g Ser żółty b/laktozy 50 g Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 20 g Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml
	II Ś				Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 20 g Roszponka 10 g Mus jabłkowy 20 g Herbata z cukrem i plasterkiem pomarańczy 200 ml		Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 20 g Roszponka 10 g Mus jabłkowy 20 g Herbata z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml		
	Obiad	Brokułowa z kaszką kukurydzianą i zieleniną Pulpeciki z mięsa drobiowego gotowane na parze Sos z tartych jarzyn ze śmietanką Ziemniaki z koperkiem Cukinia gotowana na parze 150 g Drobno tarta marchewka z jabłkiem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Brokułowa z kaszką kukurydzianą i zieleniną Pulpeciki z mięsa drobiowego gotowane na parze Sos z tartych jarzyn ze śmietanką Ziemniaki z koperkiem Cukinia gotowana na parze 150 g Drobno tarta marchewka z jabłkiem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Brokułowa z kaszką kukurydzianą i zieleniną Pulpeciki z mięsa drobiowego gotowane na parze Ziemniaki z koperkiem Cukinia gotowana na parze 150 g Drobno tarta marchewka z jabłkiem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Brokułowa z kaszką kukurydzianą i zieleniną Pulpeciki z mięsa drobiowego gotowane na parze Sos z tartych jarzyn ze śmietanką Ziemniaki z koperkiem Cukinia gotowana na parze 150 g Drobno tarta marchewka z jabłkiem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Brokułowa z kaszką kukurydzianą i zieleniną Pulpeciki z mięsa drobiowego gotowane na parze Ziemniaki z koperkiem Cukinia gotowana na parze 150 g Drobno tarta marchewka z jabłkiem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Brokułowa z kaszką kukurydzianą i zieleniną Pulpeciki z mięsa drobiowego gotowane na parze Sos z tartych jarzyn ze śmietanką Ziemniaki z koperkiem Cukinia gotowana na parze 150 g Drobno tarta marchewka z jabłkiem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Brokułowa z kaszką kukurydzianą i zieleniną b/ml Pulpeciki z mięsa drobiowego gotowane na parze Sos z tartych jarzyn b/ml Ziemniaki z koperkiem Cukinia gotowana na parze 150 g Drobno tarta marchewka z jabłkiem 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Rogal z nadzieniem owocowym 1 szt (***MLE***) Mleko gotowane na ciepło z cynamonem 200 ml						Deser Alpro czekoladowy 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Ryba rolada po grecku na parze 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SEL, S02***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa- mięta 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ryba rolada po grecku na parze 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SEL, S02***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa mięta 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ryba po grecku na parze 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SEL, S02***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa mięta 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ryba po grecku na parze 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SEL, S02***) Ser biały - plaster 20 g (***MLE***) Cykoria 20 g Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa mięta 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ryba po grecku na parze 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SEL, S02***) Cykoria 20 g Mix sałat 10 g Herbata ziołowa mięta 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Ryba po grecku na parze 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SEL, S02***) Ser biały - plaster 20 g (***MLE***) Cykoria 20 g Mix sałat 10 g Herbata ziołowa mięta 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Ryba po grecku na parze 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SEL, S02***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa mięta 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Schab na parze - wędlina 20 g Ser biały - plaster 20 g (***MLE***) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem czekoladowy 15 g (***OZI, MLE, ORZ***)
	Pn	Jabłko pieczone 1 szt			Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g Herbata owocowa - malinowa 200 ml	Jabłko pieczone 1 szt	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (***JAJ***) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidor b/skóry ćwiartki 40 g Mix sałat 10 g Herbata owocowa - malinowa b/c 200 ml	Jabłko pieczone 1 szt	
		Kcal: 2328.18 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz ogółem: 85.99 g; Węglowodany ogółem: 300.14 g; Kw. tł. nasycone: 39.12 g; Sól: 5.61 g; Sód: 1523.05 mg; Błonnik: 24.45 g; W tym cukry: 66.89 g; WW: 30.16 Por; Potas: 3398.07 mg; Wapń: 642.74 mg; Fosfor: 1137.51 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 290.33 mg;	Kcal: 2431.00 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz ogółem: 91.76 g; Węglowodany ogółem: 315.98 g; Kw. tł. nasycone: 39.55 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1083.55 mg; Błonnik: 21.88 g; W tym cukry: 47.12 g; WW: 31.75 Por; Potas: 3268.95 mg; Wapń: 741.19 mg; Fosfor: 1015.45 mg; Żelazo: 11.40 mg; Magnez: 298.44 mg;	Kcal: 2281.40 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz ogółem: 75.26 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g; Kw. tł. nasycone: 28.61 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1081.75 mg; Błonnik: 21.88 g; W tym cukry: 47.00 g; WW: 31.73 Por; Potas: 3263.95 mg; Wapń: 737.99 mg; Fosfor: 1013.05 mg; Żelazo: 11.38 mg; Magnez: 298.24 mg;	Kcal: 2904.72 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz ogółem: 113.62 g; Węglowodany ogółem: 364.19 g; Kw. tł. nasycone: 52.11 g; Sól: 6.27 g; Sód: 1377.58 mg; Błonnik: 21.71 g; W tym cukry: 46.66 g; WW: 36.56 Por; Potas: 3201.51 mg; Wapń: 750.61 mg; Fosfor: 1050.90 mg; Żelazo: 11.36 mg; Magnez: 302.62 mg;	Kcal: 1967.59 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz ogółem: 73.50 g; Węglowodany ogółem: 247.71 g; Kw. tł. nasycone: 28.37 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1237.49 mg; Błonnik: 25.38 g; W tym cukry: 58.87 g; WW: 24.94 Por; Potas: 3687.70 mg; Wapń: 768.22 mg; Fosfor: 1162.88 mg; Żelazo: 13.13 mg; Magnez: 369.02 mg;	Kcal: 2695.73 kcal; Białko ogółem: 118.60 g; Tłuszcz ogółem: 112.26 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; Kw. tł. nasycone: 51.43 g; Sól: 7.47 g; Sód: 1961.81 mg; Błonnik: 33.55 g; W tym cukry: 47.45 g; WW: 32.67 Por; Potas: 4111.94 mg; Wapń: 836.23 mg; Fosfor: 1518.95 mg; Żelazo: 17.52 mg; Magnez: 496.52 mg;	Kcal: 1954.67 kcal; Białko ogółem: 75.55 g; Tłuszcz ogółem: 63.94 g; Węglowodany ogółem: 287.12 g; Kw. tł. nasycone: 15.80 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1377.84 mg; Błonnik: 23.11 g; W tym cukry: 64.23 g; WW: 28.95 Por; Potas: 2934.25 mg; Wapń: 153.51 mg; Fosfor: 595.18 mg; Żelazo: 5.76 mg; Magnez: 181.85 mg;	Kcal: 625.87 kcal; Białko ogółem: 26.00 g; Tłuszcz ogółem: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 96.82 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 2.28 g; Sód: 382.42 mg; Błonnik: 3.74 g; W tym cukry: 26.52 g; WW: 9.78 Por; Potas: 625.19 mg; Wapń: 368.77 mg; Fosfor: 343.70 mg; Żelazo: 1.03 mg; Magnez: 45.88 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-11-12 środa	Śniadanie	Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Pasta z makreli i twarogu z majonezem i ziel 60 g (***MLE, GOR, RYB***) Papryka świeża 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Owsianka na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Owsianka na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 2 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Owsianka na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Actimel 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Owsianka na mleku 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 80 g Rukola 10 g Papryka świeża 80 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Rogal z makiem 1 szt (***GLU, JAJ, MLE***) Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka krucha 40 g Pasta z makreli i twarogu z majonezem i ziel 60 g (***MLE, GOR, RYB***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Papryka świeża 80 g Rukola 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Jogurt owocowy 150g b/ laktozy 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 2 0 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Krem czekoladowy 15 g (***OZI, MLE, ORZ***)
	II Ś				Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Polędwica Jana 20 g Pomidory koktajlowe 30 g Sok owocowy 200ml 1 szt		Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica Jana 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 30 g Sok owocowy 200ml 1 szt		
	Obiad	Owocowa z laną kluseczką 250 ml (***GLU, JAJ***) Stek mielony z cebulką 100 g (***GLU, JAJ)*** Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (***MLE***) Woda z miętą 200 ml	Krupnik z zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Pieczeń rzymska faszerowana szpinakiem na parze 100 g (***GLU, JAJ, MLE***) Sos dyniowy 100 ml (***GLU***) Bukiet jarzyn r gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	Krupnik z zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Pieczeń rzymska faszerowana szpinakiem na parze 100 g (***GLU, JAJ, MLE***) Bukiet jarzyn r gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	Krupnik z zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Pieczeń rzymska faszerowana szpinakiem na parze 100 g (***GLU, JAJ, MLE***) Sos dyniowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Krupnik z zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Pieczeń rzymska faszerowana szpinakiem na parze 100 g (***GLU, JAJ, MLE***) Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (***MLE***) Woda z miętą 200 ml	Krupnik z zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Pieczeń rzymska faszerowana szpinakiem na parze 100 g (***GLU, JAJ, MLE***) Sos dyniowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (***MLE***) Woda z miętą 200 ml	Owocowa z laną kluseczką 250 ml (***GLU, JAJ***) Stek mielony z cebulką 100 g (***GLU, JAJ)*** Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Podpłomyki b/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE***)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Banan 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Podpłomyki b/c 20 g (***GLU, SOJ, MLE***)	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (***MLE***) Banan 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Ser biały z buraczkiem- pasta 60 g (***MLE***) Ogórek świeży b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Ser biały z buraczkiem- pasta 60 g (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Ser biały z buraczkiem- pasta 60 g (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Ser biały z buraczkiem- pasta 60 g (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 20 g Ser biały z buraczkiem- pasta 60 g (***MLE***) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (***GLU,MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Schab na parze - wędlina 40 g Ser biały - plaster b/ml 40 g Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (***GLU,MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Ogórek świeży b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na napoju gotowana b/c 200 ml (***GLU***)	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Szynka krucha 20 g Serek Kiri 1 szt (***MLE***) Powidła śliwkowe 15 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata malinowa 200 ml
	Pm	Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)			Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Szpinak baby 10 g Herbata owocowa - malinowa 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Szpinak baby 10 g Herbata owocowa - malinowa b/c 200 ml	Gruszka 1 szt	
		Kcal: 2353.68 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz ogółem: 83.76 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; Kw. tł. nasycone: 38.94 g; Sól: 4.00 g; Sód: 748.18 mg; Błonnik: 20.25 g; W tym cukry: 64.94 g; WW: 31.83 Por; Potas: 2873.55 mg; Wapń: 572.99 mg; Fosfor: 1030.13 mg; Żelazo: 8.00 mg; Magnez: 233.01 mg;	Kcal: 2364.81 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz ogółem: 81.36 g; Węglowodany ogółem: 329.81 g; Kw. tł. nasycone: 39.03 g; Sól: 4.97 g; Sód: 797.44 mg; Błonnik: 20.73 g; W tym cukry: 55.11 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3248.86 mg; Wapń: 561.59 mg; Fosfor: 973.32 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 213.44 mg;	Kcal: 2166.26 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz ogółem: 61.83 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; Kw. tł. nasycone: 30.51 g; Sól: 5.37 g; Sód: 793.44 mg; Błonnik: 19.11 g; W tym cukry: 52.84 g; WW: 32.96 Por; Potas: 3091.26 mg; Wapń: 523.49 mg; Fosfor: 940.22 mg; Żelazo: 7.20 mg; Magnez: 204.34 mg;	Kcal: 2878.18 kcal; Białko ogółem: 118.13 g; Tłuszcz ogółem: 114.06 g; Węglowodany ogółem: 371.20 g; Kw. tł. nasycone: 61.34 g; Sól: 6.84 g; Sód: 1117.52 mg; Błonnik: 22.92 g; W tym cukry: 59.34 g; WW: 37.38 Por; Potas: 3353.72 mg; Wapń: 582.27 mg; Fosfor: 984.52 mg; Żelazo: 8.03 mg; Magnez: 218.34 mg;	Kcal: 1513.12 kcal; Białko ogółem: 68.84 g; Tłuszcz ogółem: 53.32 g; Węglowodany ogółem: 206.67 g; Kw. tł. nasycone: 22.25 g; Sól: 3.16 g; Sód: 575.36 mg; Błonnik: 25.12 g; W tym cukry: 71.97 g; WW: 20.91 Por; Potas: 3802.55 mg; Wapń: 490.47 mg; Fosfor: 915.30 mg; Żelazo: 8.67 mg; Magnez: 285.12 mg;	Kcal: 2437.64 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz ogółem: 110.57 g; Węglowodany ogółem: 268.54 g; Kw. tł. nasycone: 56.39 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1115.95 mg; Błonnik: 24.93 g; W tym cukry: 28.65 g; WW: 27.08 Por; Potas: 3435.96 mg; Wapń: 528.50 mg; Fosfor: 1149.82 mg; Żelazo: 10.29 mg; Magnez: 292.48 mg;	Kcal: 2214.40 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz ogółem: 71.31 g; Węglowodany ogółem: 330.30 g; Kw. tł. nasycone: 17.30 g; Sól: 3.84 g; Sód: 795.21 mg; Błonnik: 21.34 g; W tym cukry: 80.68 g; WW: 33.20 Por; Potas: 3350.83 mg; Wapń: 187.58 mg; Fosfor: 583.94 mg; Żelazo: 5.89 mg; Magnez: 209.61 mg;	Kcal: 695.17 kcal; Białko ogółem: 27.63 g; Tłuszcz ogółem: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 102.12 g; Kw. tł. nasycone: 13.88 g; Sól: 2.46 g; Sód: 440.28 mg; Błonnik: 3.30 g; W tym cukry: 25.61 g; WW: 10.20 Por; Potas: 512.76 mg; Wapń: 344.48 mg; Fosfor: 312.80 mg; Żelazo: 0.60 mg; Magnez: 40.40 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-11-13 czwartek Dzień ciasta naleśnikowego	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Frankfurterki gotowane 2 szt (***GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR***) Ketchup 15 g Marchew w słupkach 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa- wiśniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Sałata mix 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa- wiśniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Sałata mix 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa- wiśniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Sałata mix 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa- wiśniowa 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Marchew w słupkach 60 g Cykoria 10 g Herbata owocowa - wiśniowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Frankfurterki gotowane 1 szt (***GLU, MLE, SEL, SOJ, GOR***) Ketchup 10 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Marchew w słupkach 60 g Cykoria 10 g Herbata owocowa- wiśniowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (***SOJ***) Marchew w słupkach 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa- wiśniowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Haga 1 szt (***MLE***) Powidła śliwkowe 15 g Cykoria 10 g Krem czekoladowy 15 g (***OZI, MLE, ORZ***)
	II Ś				Kisiel z tartym jabłkiem polany jogurtem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Kisiel z tartym jabłkiem polany jogurtem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		
	Obiad	Gulaszowa z pieczarkami i papryką z zieleniną i ziemniakami 250 ml(***SEL***) Naleśniki smażone z serem twarogowym i dżemem 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) Sos waniliowy 100 g (***MLE***) Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (***MLE, SEL, S02***) Kompot owocowy 200 ml	Dyniowa z ryżem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Zrazik mielony wp-wołowy gotowany na parze, faszerowany marchewką 100 g (***GLU, JAJ***) Sos lekki 100 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Groszek zielony gotowany na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml	Dyniowa z ryżem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Zrazik mielony wp-wołowy gotowany na parze, faszerowany marchewką 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Groszek zielony gotowany na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml	Dyniowa z ryżem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Zrazik mielony wp-wołowy gotowany na parze, faszerowany marchewką 100 g (***GLU, JAJ***) Sos lekki 100 ml (***GLU, MLE***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Groszek zielony gotowany na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml	Dyniowa z ryżem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Zrazik mielony wp-wołowy gotowany na parze, faszerowany marchewką 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z pietruszką 100 g Groszek zielony gotowany na ciepło 150 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (***MLE, SEL, S02***) Kompot owocowy b/c 200 ml	Dyniowa z ryżem i zieleniną 250 ml (***MLE, SEL***) Zrazik mielony wp-wołowy gotowany na parze, faszerowany marchewką 100 g (***GLU, JAJ***) Sos lekki 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (***MLE, SEL, S02***) Groszek zielony gotowany na ciepło 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Dyniowa z ryżem i zieleniną b/ml 250 ml (***SEL***) Zrazik mielony wp-wołowy gotowany na parze, faszerowany marchewką 100 g (***GLU, JAJ***) Sos lekki 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Groszek zielony gotowany na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Pancakes z frużeliną wiśniową 2 szt / 20 g (***GLU, JAJ, MLE***)	Jabłko pieczone Chrupki kukurydziane						
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Bigos z mięsem i pieczarkami 100 g (***GLU***). Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Serek Haga 2 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Serek Haga 2 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Serek Haga 2 szt (***MLE***) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka hetmańska 20 g (***GLU, SOJ***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Bigos z mięsem i pieczarkami 50 g (***GLU***) Ser żółty 20 g (***MLE***) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa – żurawinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Ser żółty 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Herbata owocowa – żurawinowa 200 ml
	Pn	Kefir owocowy 1 szt (***MLE***)			Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Cykoria 10 g Herbata owocowa – żurawinowa 200 ml	Kefir naturalny 1 szt (***MLE***)	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (***MLE***) Cykoria 10 g Herbata owocowa – żurawinowa b/c 200 ml	Jogurt owocowy b/laktozy 100g 1 szt	
		Kcal: 2708.58 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz ogółem: 91.57 g; Węglowodany ogółem: 369.99 g; Kw. tł. nasycone: 43.47 g; Sód: 1380.84 mg; Błonnik: 27.57 g; W tym cukry: 112.96 g; WW: 37.11 Por; Potas: 3251.90 mg; Wapń: 1055.12 mg; Fosfor: 1389.12 mg; Żelazo: 9.35 mg; Magnez: 267.97 mg;	Kcal: 2124.94 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz ogółem: 64.94 g; Węglowodany ogółem: 320.12 g; Kw. tł. nasycone: 37.52 g; Sód: 5.06 g; Sód: 897.93 mg; Błonnik: 28.29 g; W tym cukry: 61.19 g; WW: 32.09 Por; Potas: 3140.21 mg; Wapń: 505.11 mg; Fosfor: 913.33 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 195.38 mg;	Kcal: 1931.54 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz ogółem: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 312.48 g; Kw. tł. nasycone: 25.95 g; Sód: 5.03 g; Sód: 895.93 mg; Błonnik: 28.07 g; W tym cukry: 61.02 g; WW: 31.32 Por; Potas: 3121.61 mg; Wapń: 500.01 mg; Fosfor: 901.73 mg; Żelazo: 7.93 mg; Magnez: 193.28 mg;	Kcal: 2644.07 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz ogółem: 89.62 g; Węglowodany ogółem: 379.31 g; Kw. tł. nasycone: 52.78 g; Sód: 6.11 g; Sód: 1060.95 mg; Błonnik: 30.59 g; W tym cukry: 82.22 g; WW: 37.93 Por; Potas: 3164.69 mg; Wapń: 381.81 mg; Fosfor: 872.57 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 193.26 mg;	Kcal: 1440.10 kcal; Białko ogółem: 73.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 206.84 g; Kw. tł. nasycone: 22.74 g; Sód: 3.47 g; Sód: 715.18 mg; Błonnik: 35.67 g; W tym cukry: 56.53 g; WW: 20.72 Por; Potas: 3355.97 mg; Wapń: 600.39 mg; Fosfor: 1082.21 mg; Żelazo: 10.31 mg; Magnez: 249.31 mg;	Kcal: 2636.82 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz ogółem: 100.80 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; Kw. tł. nasycone: 51.48 g; Sód: 7.69 g; Sód: 1538.89 mg; Błonnik: 47.15 g; W tym cukry: 79.85 g; WW: 35.08 Por; Potas: 4222.63 mg; Wapń: 675.82 mg; Fosfor: 1440.95 mg; Żelazo: 14.92 mg; Magnez: 369.32 mg;	Kcal: 2022.19 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz ogółem: 51.58 g; Węglowodany ogółem: 329.85 g; Kw. tł. nasycone: 11.91 g; Sód: 4.24 g; Sód: 818.96 mg; Błonnik: 34.01 g; W tym cukry: 72.99 g; WW: 33.00 Por; Potas: 3081.20 mg; Wapń: 167.64 mg; Fosfor: 673.21 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 183.35 mg;	Kcal: 759.43 kcal; Białko ogółem: 31.58 g; Tłuszcz ogółem: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 103.90 g; Kw. tł. nasycone: 16.63 g; Sód: 3.00 g; Sód: 627.10 mg; Błonnik: 3.67 g; W tym cukry: 26.67 g; WW: 10.37 Por; Potas: 610.65 mg; Wapń: 520.92 mg; Fosfor: 432.02 mg; Żelazo: 1.27 mg; Magnez: 52.47 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-11-14 piątek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Ser żółty 40 g (***MLE***) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU, MLE***)	Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU,MLE***)	Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU,MLE***)	Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Chleb pszenny 40 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (***GLU,MLE***)	Bułka grahamka 1/2 sztuki 1 szt (***GLU***) Chleb graham 20 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Serek Tartare 1 szt 2 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Chleb graham 20 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Ser żółty 40 g (***MLE***) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (***GLU, MLE***)	Chleb pszenny 20 g (***GLU, SOJ***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka drobiowa gotowana 40 g Ser żółty b/ laktozy 40 g (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynka drobiowa gotowana 20 g Ser biały - plaster 30 g (***MLE***) Serek trójkąt 1 szt (***MLE***) Buraczki gotowane kostka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml
	II Ś				Sucharki 30 g (GLU) Kefir owocowy 1 szt (***MLE***) Banan 1 szt		Sucharki 30 g (GLU) Kefir owocowy 1 szt (***MLE***) Mandarynka 1 szt		
	Obiad	Porowa przecierana z ryżem i ziel 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Sznycel mielony z dorsza z ziołami smażony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Sos grecki 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem i ziel 250 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Rolada z dorsza gotowana 100 g (***RYB, JAJ, GLU***) Sos grecki 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem i ziel 250 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Rolada z dorsza gotowana 100 g (***RYB, JAJ, GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem i ziel 250 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Rolada z dorsza gotowana 100 g (***RYB, JAJ, GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos cytrynowy 100 ml (***GLU***) Brokuł gotowany 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem i ziel 250 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Rolada z dorsza gotowana 100 g (***RYB, JAJ, GLU***) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Brokuł gotowany 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Porowa przecierana z ryżem i ziel 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Rolada z dorsza gotowana 100 g (***RYB, JAJ, GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Brokuł gotowany 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem i ziel 250 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***) Rolada z dorsza gotowana 100 g (***RYB, JAJ, GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos cytrynowy 100 ml (***GLU***) Brokuł gotowany 150 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Kasza manna na gęsto z syropem malinowym b/c 200 g (***GLU***)	Kasza manna na gęsto z syropem malinowym b/c 200 g (***GLU***)			Kasza manna na mleku na gęsto z syropem malinowym b/c 200 g (***GLU, MLE***)	Kasza manna na gęsto z syropem malinowym b/c 200 g (***GLU***)	Kasza manna na napoju roślinnym z syropem malinowym b/c 150 ml (***GLU***)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Szynka michałowej 40 g(***GLU***) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Sałatka brokułowa z jajkiem 50 g (***JAJ, MLE, GOR***) Polędwica drobiowa 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pomidor b/skóry 80 g Szpinak baby 20 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (***JAJ, MLE, GOR***) Polędwica drobiowa 40 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pomidor b/skóry 80 g Szpinak baby 20 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (***MLE***) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Schab na parze - wędlina 20 g Ser mozzarella 20 g (***MLE***) Marchew w słupkach 20 g Cykoria 10 g Rzodkiewka czerwona 20 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn	Baton twarogowy 1 szt (***GLU, MLE***)	Mus owocowy 100g 1 szt		Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser mozzarella 20 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 40 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Jabłko gotowane 1 szt	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser mozzarella 20 g (***MLE***) Ogórek świeży b/s 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mus owocowy 100g 1 szt	
		Kcal: 2740.67 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz ogółem: 108.31 g; Węglowodany ogółem: 357.07 g; Kw. tł. nasycone: 39.52 g; Sól: 6.53 g; Sód: 2176.31 mg; Błonnik: 33.52 g; W tym cukry: 70.97 g; WW: 35.94 Por; Potas: 3767.51 mg; Wapń: 883.32 mg; Fosfor: 1414.17 mg; Żelazo: 12.77 mg; Magnez: 306.43 mg;	Kcal: 2523.49 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz ogółem: 68.39 g; Węglowodany ogółem: 399.39 g; Kw. tł. nasycone: 33.16 g; Sól: 4.41 g; Sód: 926.72 mg; Błonnik: 26.41 g; W tym cukry: 61.11 g; WW: 40.16 Por; Potas: 3578.36 mg; Wapń: 490.84 mg; Fosfor: 922.55 mg; Żelazo: 7.80 mg; Magnez: 230.30 mg;	Kcal: 2318.89 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 53.55 g; Węglowodany ogółem: 381.19 g; Kw. tł. nasycone: 26.76 g; Sól: 4.44 g; Sód: 939.92 mg; Błonnik: 22.13 g; W tym cukry: 54.64 g; WW: 38.27 Por; Potas: 3097.56 mg; Wapń: 453.74 mg; Fosfor: 874.75 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 203.60 mg;	Kcal: 3193.45 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz ogółem: 93.39 g; Węglowodany ogółem: 491.72 g; Kw. tł. nasycone: 48.58 g; Sól: 5.76 g; Sód: 1195.82 mg; Błonnik: 32.00 g; W tym cukry: 123.67 g; WW: 49.44 Por; Potas: 4720.54 mg; Wapń: 680.02 mg; Fosfor: 1111.11 mg; Żelazo: 9.15 mg; Magnez: 318.80 mg;	Kcal: 2008.74 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz ogółem: 57.83 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 27.94 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1641.53 mg; Błonnik: 32.42 g; W tym cukry: 60.74 g; WW: 29.74 Por; Potas: 3901.54 mg; Wapń: 838.66 mg; Fosfor: 1312.75 mg; Żelazo: 14.72 mg; Magnez: 375.86 mg;	Kcal: 3063.34 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz ogółem: 121.58 g; Węglowodany ogółem: 395.86 g; Kw. tł. nasycone: 48.12 g; Sól: 7.64 g; Sód: 2425.04 mg; Błonnik: 42.98 g; W tym cukry: 93.68 g; WW: 39.88 Por; Potas: 5443.29 mg; Wapń: 1206.78 mg; Fosfor: 1771.73 mg; Żelazo: 20.24 mg; Magnez: 532.75 mg;	Kcal: 2415.10 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz ogółem: 61.71 g; Węglowodany ogółem: 384.82 g; Kw. tł. nasycone: 17.11 g; Sól: 6.52 g; Sód: 1870.48 mg; Błonnik: 31.00 g; W tym cukry: 76.94 g; WW: 38.65 Por; Potas: 3306.95 mg; Wapń: 571.47 mg; Fosfor: 1025.08 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 255.33 mg;	Kcal: 703.17 kcal; Białko ogółem: 34.22 g; Tłuszcz ogółem: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 84.33 g; Kw. tł. nasycone: 15.60 g; Sól: 3.16 g; Sód: 482.66 mg; Błonnik: 4.56 g; W tym cukry: 29.19 g; WW: 8.48 Por; Potas: 721.22 mg; Wapń: 399.70 mg; Fosfor: 397.28 mg; Żelazo: 1.37 mg; Magnez: 52.65 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-11-15 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek Fromage smakowy 50 g (***MLE***) Ogórek świeży b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa gotowana 40 g Serek Fromage naturalny 50 g (***MLE***) Roszponka 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka drobiowa gotowana 40 g Serek Fromage naturalny 50 g (***MLE***) Roszponka 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa gotowana 40 g Serek Fromage naturalny 50 g (***MLE***) Roszponka 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka drobiowa gotowana 40 g Serek Fromage naturalny 50 g (***MLE***) Ogórek świeży b/s 60 g Roszponka 10 g Mleko gotowane b/c 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek Fromage naturalny 50 g (***MLE***) Ogórek świeży b/s 60 g Roszponka 10 g g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (***SOJ, MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (***GLU, SOJ***) Serek Fromage naturalny 50 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa- malinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Szynka szwagra 20 g Ser żółty 20 g (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa- malinowa 200 ml
	II Ś				Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Polędwica Jana 20 g Pomidory koktajlowe 30 g Actimel 1 szt		Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica Jana 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 30 g Actimel 1 szt		
	Obiad	Krem z zielonych warzyw z laną kluską i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (mięso 100g, sos 80g) 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ćwikła z chrzanem 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Krem z zielonych warzyw z laną kluską i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (mięso 100g, sos 80g) 150 g (***GLU***) Buraczki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Krem z zielonych warzyw z laną kluską i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (mięso 100g, sos 80g) 150 g (***GLU***) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Krem z zielonych warzyw z laną kluską i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (mięso 100g, sos 80g) 150 g (***GLU***) Buraczki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Krem z zielonych warzyw z laną kluską i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (mięso 100g, sos 80g) 100 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ćwikła z chrzanem 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw z laną kluską i zieleniną 250 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (mięso 100g, sos 80g) 150 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ćwikła z chrzanem 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa krem z zielonych warzyw z z grzanką b/ml zieleniną 250 ml (***GLU, SEL***) Gulasz wieprzowy duszony z marchewką gotowaną (mięso 100g, sos 80g) 150 g (***GLU***) Buraczki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Serek homogenizowany owocowy/naturalny 1 szt (***MLE***)						Serek homogenizowany owocowy b/laktozy 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem z majonezem 100 g (***JAJ, GOR***) Marchew w słupkach 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem i masłem 100 g (***JAJ, GOR***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem i masłem 100 g (***JAJ, GOR***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem i masłem 100 g (***JAJ, GOR***) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka z piersią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (***JAJ, GOR***) Ogórek kiszony b/s 60 g Pomidory koktajlowe 200 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Pomidory koktajlowe 20 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 Polędwica ani drobiowa 40 g (***SOJ***) Pomidory koktajlowe 40 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (***JAJ, GOR***) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa – melisa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Deliser 1 szt (***MLE***) Szynka na parze - wędlina 20g Roszponka 10 g Ogórek kiszony b/s 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem czekoladowy 15 g (***OZI, MLE, ORZ***) Herbata ziołowa – melisa 200 ml
	Pn	Sok pomidorowy 1 szt łagodny			Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 20 g (***SOJ***) Sałata masłowa 10 g Serek Haga 1 szt (***MLE***) Herbata owocowa – wiśniowa 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt łagodny	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Polędwica z pasieki 20 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 10 g Serek Haga 1 szt (***MLE***) Ogórek kiszony b/s 20 g Herbata owocowa – wiśniowa b/c 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt łagodny	
		Kcal: 2434.56 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz ogółem: 99.91 g; Węglowodany ogółem: 273.38 g; Kw. tł. nasycone: 54.74 g; Sól: 5.50 g; Sód: 1375.60 mg; Błonnik: 28.58 g; W tym cukry: 62.13 g; WW: 27.69 Por; Potas: 4039.38 mg; Wapń: 608.25 mg; Fosfor: 1056.53 mg; Żelazo: 10.98 mg; Magnez: 289.41 mg;	Kcal: 2214.81 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz ogółem: 93.98 g; Węglowodany ogółem: 240.55 g; Kw. tł. nasycone: 53.08 g; Sól: 6.11 g; Sód: 1377.48 mg; Błonnik: 20.28 g; W tym cukry: 54.45 g; WW: 24.27 Por; Potas: 3049.90 mg; Wapń: 517.67 mg; Fosfor: 735.52 mg; Żelazo: 9.04 mg; Magnez: 179.95 mg;	Kcal: 2065.21 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz ogółem: 77.48 g; Węglowodany ogółem: 240.41 g; Kw. tł. nasycone: 42.13 g; Sól: 6.10 g; Sód: 1375.68 mg; Błonnik: 20.28 g; W tym cukry: 54.33 g; WW: 24.25 Por; Potas: 3044.90 mg; Wapń: 514.47 mg; Fosfor: 733.12 mg; Żelazo: 9.02 mg; Magnez: 179.75 mg;	Kcal: 2581.81 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz ogółem: 109.25 g; Węglowodany ogółem: 294.17 g; Kw. tł. nasycone: 64.05 g; Sól: 7.00 g; Sód: 1352.15 mg; Błonnik: 22.01 g; W tym cukry: 72.33 g; WW: 29.63 Por; Potas: 2937.71 mg; Wapń: 671.86 mg; Fosfor: 796.69 mg; Żelazo: 8.60 mg; Magnez: 184.29 mg;	Kcal: 1342.85 kcal; Białko ogółem: 73.31 g; Tłuszcz ogółem: 64.54 g; Węglowodany ogółem: 128.82 g; Kw. tł. nasycone: 36.31 g; Sól: 3.71 g; Sód: 952.93 mg; Błonnik: 22.55 g; W tym cukry: 32.14 g; WW: 13.15 Por; Potas: 3178.07 mg; Wapń: 553.76 mg; Fosfor: 837.08 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 231.33 mg;	Kcal: 2506.11 kcal; Białko ogółem: 125.95 g; Tłuszcz ogółem: 117.16 g; Węglowodany ogółem: 265.34 g; Kw. tł. nasycone: 64.42 g; Sól: 6.77 g; Sód: 1575.14 mg; Błonnik: 33.76 g; W tym cukry: 50.67 g; WW: 26.89 Por; Potas: 4239.26 mg; Wapń: 756.99 mg; Fosfor: 1366.93 mg; Żelazo: 13.22 mg; Magnez: 378.91 mg;	Kcal: 1932.65 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz ogółem: 83.11 g; Węglowodany ogółem: 215.36 g; Kw. tł. nasycone: 32.65 g; Sól: 5.86 g; Sód: 1265.22 mg; Błonnik: 19.20 g; W tym cukry: 50.22 g; WW: 21.71 Por; Potas: 2270.17 mg; Wapń: 227.60 mg; Fosfor: 453.99 mg; Żelazo: 8.12 mg; Magnez: 129.08 mg;	Kcal: 725.97 kcal; Białko ogółem: 30.42 g; Tłuszcz ogółem: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 103.74 g; Kw. tł. nasycone: 15.90 g; Sól: 3.41 g; Sód: 684.87 mg; Błonnik: 3.05 g; W tym cukry: 25.07 g; WW: 10.47 Por; Potas: 536.29 mg; Wapń: 501.71 mg; Fosfor: 398.86 mg; Żelazo: 0.78 mg; Magnez: 53.72 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-11-16 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka szwagra 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka 60 g Dżem truskawkowy 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Dżem truskawkowy 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Dżem truskawkowy 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 40 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Mix sałat 20 g Dżem truskawkowy 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka delikatna z fileta 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka 60 g Mix sałat 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka szwagra 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (***MLE***) Rzodkiewka 60 g Mix sałat 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (***MLE***)	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser żółty b/laktozy 40 g (***MLE***) Rzodkiewka 60 g Dżem truskawkowy 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynka drobiowa gotowana 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (***MLE***) Roszponka 10 g Miód 25 g Krem orzechowy 20 g (***OZI, MLE, ORZ***) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II Ś				Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Roszponka 10 g Buraczki gotowane plastry 30 g Herbata owocowa - malinowa 200 ml		Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Jajko z majonezem i szczypiorkiem 1 szt (***JAJ, GOR***) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Buraczki gotowane plastry 20 g Roszponka 10 g Herbata owocowa - malinowa b/c 200 ml		
	Obiad	Rosół z makaronem i zieleniną 250 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Kotlet słoneczny 100g Ziemniaki z pietruszką 200 g Fasolka szparagowa na parze 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem i zieleniną 250 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Filet drobiowy na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem i zieleniną 250 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Filet drobiowy na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem i zieleniną 250 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Filet drobiowy na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki z pietruszką 200 g Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem i zieleniną 250 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Filet drobiowy na parze 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z pietruszką 100 g Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Rosół z makaronem i zieleniną 250 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Kotlet słoneczny 100g Ziemniaki z pietruszką 200 g Fasolka szparagowa na parze 150 g na parze 150 g Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Rosół z makaronem i zieleniną 250 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Kotlet słoneczny 100g Ziemniaki z pietruszką 200 g Dynia gotowana 150 g Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Sok warzywny 200 ml Krakersy 20 g (***GLU, SOJ, MLE***)	Sok warzywny 200 ml Biszkopty 20 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***)			Sok warzywny 200 ml	Sok warzywny 200 ml krakersy 20 g (***GLU, SOJ, MLE***)	Sok warzywny 200 ml Jabłko 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (***MLE***) Polędwica sopocka wieprzowa 20 g (***SOJ, MLE***) Papryka świeża 60 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa gotowana 40 g Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Szynka drobiowa gotowana 40 g Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka drobiowa gotowana 40 g Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (***MLE***) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 40 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 50 g (***MLE***) Szynka drobiowa gotowana 30 g Papryka świeża 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (***GLU***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (***MLE***) Polędwica sopocka wieprzowa 20 g (***SOJ, MLE***) Miód 25 g Papryka świeża 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (***GLU, SOJ***) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 20 g (***GLU, SOJ***) Ser żółty b/ laktozy 30 g(***MLE***) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (***MLE***) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (***GLU, SOJ***) Pyzdra schabowa 40 g Ser żółty 20 g (***MLE***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Dżem truskawkowy 25 g
	Pn	Galaretka z owocami 200 g	Galaretka z owocami 200 g		Chleb pszenny 30 g (***GLU, SOJ***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Pomidory koktajlowe 20 g Rukola 10 g Herbata owocowa malinowa 200 ml	Galaretka z owocami 200 g	Chleb graham 30 g (***GLU***) Masło 10 g (***MLE***) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***) Serek Haga 1 szt (***MLE***) Rukola 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Galaretka z owocami 200 g	
		Kcal: 2264.02 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz ogółem: 76.00 g; Węglowodany ogółem: 290.07 g; Kw. tł. nasycone: 35.65 g; Sól: 7.44 g; Sód: 1467.52 mg; Błonnik: 35.11 g; W tym cukry: 83.95 g; WW: 29.24 Por; Potas: 3591.52 mg; Wapń: 701.52 mg; Fosfor: 1211.75 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 257.39 mg;	Kcal: 2214.12 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz ogółem: 78.40 g; Węglowodany ogółem: 270.50 g; Kw. tł. nasycone: 33.04 g; Sól: 7.18 g; Sód: 1227.74 mg; Błonnik: 21.09 g; W tym cukry: 66.72 g; WW: 27.21 Por; Potas: 2873.25 mg; Wapń: 464.71 mg; Fosfor: 891.56 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 196.35 mg;	Kcal: 2005.69 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz ogółem: 58.89 g; Węglowodany ogółem: 262.99 g; Kw. tł. nasycone: 20.92 g; Sól: 7.11 g; Sód: 1197.49 mg; Błonnik: 19.49 g; W tym cukry: 64.51 g; WW: 26.45 Por; Potas: 2738.93 mg; Wapń: 437.06 mg; Fosfor: 857.91 mg; Żelazo: 7.14 mg; Magnez: 187.40 mg;	Kcal: 2689.50 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz ogółem: 101.48 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; Kw. tł. nasycone: 48.11 g; Sól: 9.43 g; Sód: 1479.10 mg; Błonnik: 23.43 g; W tym cukry: 81.41 g; WW: 32.62 Por; Potas: 3011.77 mg; Wapń: 481.27 mg; Fosfor: 899.96 mg; Żelazo: 8.03 mg; Magnez: 201.45 mg;	Kcal: 1322.74 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz ogółem: 54.17 g; Węglowodany ogółem: 139.01 g; Kw. tł. nasycone: 19.14 g; Sól: 5.22 g; Sód: 813.77 mg; Błonnik: 25.53 g; W tym cukry: 34.80 g; WW: 14.04 Por; Potas: 2779.72 mg; Wapń: 451.77 mg; Fosfor: 873.26 mg; Żelazo: 8.74 mg; Magnez: 212.76 mg;	Kcal: 2678.13 kcal; Białko ogółem: 127.30 g; Tłuszcz ogółem: 108.17 g; Węglowodany ogółem: 321.27 g; Kw. tł. nasycone: 51.53 g; Sól: 9.94 g; Sód: 1806.38 mg; Błonnik: 36.31 g; W tym cukry: 69.01 g; WW: 32.41 Por; Potas: 3784.50 mg; Wapń: 709.00 mg; Fosfor: 1446.91 mg; Żelazo: 13.34 mg; Magnez: 344.64 mg;	Kcal: 2159.05 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz ogółem: 78.70 g; Węglowodany ogółem: 286.64 g; Kw. tł. nasycone: 22.88 g; Sól: 7.19 g; Sód: 1620.74 mg; Błonnik: 25.89 g; W tym cukry: 73.43 g; WW: 28.74 Por; Potas: 3022.56 mg; Wapń: 1005.42 mg; Fosfor: 1008.95 mg; Żelazo: 8.87 mg; Magnez: 211.16 mg;	Kcal: 781.19 kcal; Białko ogółem: 31.58 g; Tłuszcz ogółem: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 110.11 g; Kw. tł. nasycone: 16.42 g; Sól: 3.22 g; Sód: 634.47 mg; Błonnik: 3.26 g; W tym cukry: 41.57 g; WW: 11.00 Por; Potas: 574.99 mg; Wapń: 519.21 mg; Fosfor: 426.74 mg; Żelazo: 1.15 mg; Magnez: 51.18 mg;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Wykaz alergenów:

GLU – zboża zawierające gluten
SKR – skorupiaki i pochodne
JAJ – jaja i pochodne
RYB – ryby i pochodne
OZI – orzeszki ziemne i pochodne
SOJ – soja i pochodne
MLE – mleko i pochodne
ORZ – orzechy
SEL – seler i pochodne
GOR – gorczyca i pochodne
SEZ – nasiona sezamu i pochodne
DWU – dwutlenek siarki, siarczany
ŁUB – łubin i pochodne
MCK – mięczaki i pochodne

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,