

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. wegl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajkiem, dorszem z koperkiem i masłem 100 g (<i>JAJ, RYB</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajkiem, dorszem z koperkiem i masłem 100 g (<i>JAJ, RYB</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajkiem, dorszem z koperkiem i masłem 100 g (<i>JAJ, RYB</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (<i>JAJ, RYB</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 0,5 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajkiem, dorszem z koperkiem i masłem 60 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Sałata masłowa 16 g Bawarka na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajkiem, dorszem z koperkiem i masłem 100 g (<i>JAJ, RYB</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Sałata masłowa 16 g Bawarka na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Kurczak gotowany – plastry fileta 40 g Pasta z jajkiem, dorszem z koperkiem i masłem 100 g (<i>JAJ, RYB</i>) Pomidor b/skóry plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka zbożowa na napoju roślinnym gotowana 200 ml (<i>GLU</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Sałata masłowa 8 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - miętowa 200 ml
	II Ś				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jabko gotowane 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml				
	Obiad	Zieminiaczana z zielonym groszkiem i zieleciną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Piramidki ze schabu smażona 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Sos pieczarkowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Mizeria z jogurtem naturalnym 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami i zieleoną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet wp - drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos ziołowy zabelany 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy - z czarnej porzeczki 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami i zieleoną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet wp - drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy - z czarnej porzeczki 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami i zieleoną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet wp -drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos ziołowy zabelany 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy - z czarnej porzeczki 200 ml	Zieminiaczana z zielonym groszkiem zieleciną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Pulpet wp -drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ryż gotowany z zieleciną 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym 150 g (<i>MLE</i>) Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c - z czarnej porzeczki 200 ml	Zieminiaczana z zielonym groszkiem zieleciną 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Piramidki ze schabu smażone 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Sos pieczarkowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Mizeria z jogurtem naturalnym 150 g (<i>MLE</i>) Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy - z czarnej porzeczki b/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami i zieleoną pietruszką b/ml 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Piramidki ze schabu smażona b/ml 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Sos pieczarkowy b/ml 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Mus 100 % warzywno-owocowy 100 ml Chrupki kukurydziane 15 g					Ciasteczka „Chip choco „Mus 100 % warzywno-owocowy 100 ml	Mus 100 % warzywno-owocowy 100 ml Chrupki kukurydziane 15 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 100 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g -czarna porzeczka 1 szt Herbata ziołowa – rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 60 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka ziemniaczana 100 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Dżem szt -25g - truskawkowy 1 szt Herbata ziołowa- rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 60 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka ziemniaczana 100 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Dżem szt -25g - truskawkowy 1 szt Herbata ziołowa- rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 60 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka ziemniaczana 100 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Dżem szt -25g - truskawkowy 1 szt Herbata ziołowa- rumianek 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 60 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Papryka świeża 60 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 100 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica z pasieką 40 g (<i>SOJ</i>) Sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem b/ml 100 g (<i>SOJ, SEL</i>) Papryka świeża 60 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Poledwica z kurcząt 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane - kostka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pn	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z kurcząt 40 g (<i>SOJ</i>) Ser biały - plaster 50 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane - kostka 40 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z kurcząt 40 g (<i>SOJ</i>) Ser biały - plaster 50 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane - kostka 40 g Herbata ziołowa - miętowa b/c 200 ml	Jogurt naturalny b/laktozy b/ml 150g 1 szt	

	Kcal: 2165.56 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz ogółem: 65.43 g; Węglowodany ogółem: 316.92 g; Kw. tł. nasycone: 35.23 g; Sól: 6.13 g; Sód: 1308.54 mg; Blonnik: 26.22 g; W tym cukry: 41.21 g; WW: 31.82 Por; Potas: 2915.32 mg; Wapń: 332.00 mg; Fosfor: 1080.72 mg; Żelazo: 9.39 mg; Magnez: 251.89 mg;	Kcal: 2259.11 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz ogółem: 68.77 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; Kw. tł. nasycone: 34.61 g; Sól: 5.46 g; Sód: 827.93 mg; Blonnik: 21.38 g; W tym cukry: 34.81 g; WW: 32.99 Por; Potas: 2531.57 mg; Wapń: 309.14 mg; Fosfor: 758.25 mg; Żelazo: 6.63 mg; Magnez: 169.50 mg;	Kcal: 2050.69 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz ogółem: 49.27 g; Węglowodany ogółem: 321.30 g; Kw. tł. nasycone: 22.49 g; Sól: 5.38 g; Sód: 797.68 mg; Blonnik: 19.78 g; W tym cukry: 32.61 g; WW: 32.23 Por; Potas: 2397.25 mg; Wapń: 281.49 mg; Fosfor: 724.60 mg; Żelazo: 6.28 mg; Magnez: 160.55 mg;	Kcal: 3198.77 kcal; Białko ogółem: 156.48 g; Tłuszcz ogółem: 123.51 g; Węglowodany ogółem: 381.76 g; Kw. tł. nasycone: 69.19 g; Sól: 8.40 g; Sód: 1187.82 mg; Blonnik: 24.90 g; W tym cukry: 55.04 g; WW: 38.27 Por; Potas: 2845.23 mg; Wapń: 379.43 mg; Fosfor: 889.36 mg; Żelazo: 7.63 mg; Magnez: 184.32 mg;	Kcal: 1602.96 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz ogółem: 58.69 g; Węglowodany ogółem: 208.50 g; Kw. tł. nasycone: 25.30 g; Sól: 3.97 g; Sód: 865.00 mg; Blonnik: 24.10 g; W tym cukry: 32.49 g; WW: 20.94 Por; Potas: 3100.65 mg; Wapń: 488.23 mg; Fosfor: 1023.62 mg; Żelazo: 8.83 mg; Magnez: 245.95 mg;	Kcal: 2713.03 kcal; Białko ogółem: 129.91 g; Tłuszcz ogółem: 97.80 g; Węglowodany ogółem: 347.72 g; Kw. tł. nasycone: 55.99 g; Sól: 8.37 g; Sód: 1764.18 mg; Blonnik: 39.63 g; W tym cukry: 56.85 g; WW: 34.97 Por; Potas: 4025.46 mg; Wapń: 548.20 mg; Fosfor: 1541.67 mg; Żelazo: 15.06 mg; Magnez: 385.02 mg;	Kcal: 2057.54 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz ogółem: 58.51 g; Węglowodany ogółem: 298.49 g; Kw. tł. nasycone: 19.84 g; Sól: 6.22 g; Sód: 1294.62 mg; Blonnik: 28.85 g; W tym cukry: 44.86 g; WW: 29.98 Por; Potas: 2931.62 mg; Wapń: 425.63 mg; Fosfor: 1067.75 mg; Żelazo: 10.51 mg; Magnez: 260.40 mg;	Kcal: 850.41 kcal; Białko ogółem: 48.15 g; Tłuszcz ogółem: 41.16 g; Węglowodany ogółem: 79.12 g; Kw. tł. nasycone: 24.87 g; Sól: 3.04 g; Sód: 391.30 mg; Blonnik: 2.58 g; W tym cukry: 18.30 g; WW: 7.94 Por; Potas: 542.24 mg; Wapń: 354.25 mg; Fosfor: 313.36 mg; Żelazo: 0.91 mg; Magnez: 43.40 mg;
--	--	--	--	---	---	--	---	--

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-12-30 wtorek Dzień strażków	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z białej fasoli 50 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt -25g - wiśniowy 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt (<i>MLE</i>) Połędwica z kurcząt 40 g (<i>SOJ</i>) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt (<i>MLE</i>) Połędwica z kurcząt 40 g (<i>SOJ</i>) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt (<i>MLE</i>) Połędwica z kurcząt 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z białej fasoli 50 g Połędwica z kurcząt 40 g (<i>SOJ</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Roszponka 20 g Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (<i>SOJ</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt -25g - wiśniowy 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z białej fasoli 50 g Połędwica z kurcząt 40 g (<i>SOJ</i>) Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (<i>SOJ</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt -25g - wiśniowy 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlna 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml
	II S				Pieczewo chrupkie 30 g (<i>GLU, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Cykoria 10 g Kefir 150 ml (<i>MLE</i>) Banan 1 szt Herbata owocowa – truskawkowa 200 ml		Pieczewo chrupkie 30 g (<i>GLU, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Cykoria 10 g Kefir 150 ml (<i>MLE</i>) Banan 1 szt Herbata owocowa – truskawkowa b/c 200 ml		
	Obiad	Fasolowa z fasolką szparagową i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 150 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Groszek gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Jarzynowa (kalafior, brokuł, fasolka szparagowa) z ryżem i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Potrawka drobiowa z zielonym groszkiem zabelana (100g mięsa, 80g sos) 180 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Groszek gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml			Fasolowa z fasolką szparagową i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Potrawka drobiowa z zielonym groszkiem zabelana (100g mięsa, 80g sos) 180 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 100 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony ćw. 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Fasolowa z fasolką szparagową i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 150 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Groszek gotowany na parze 150 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Woda z miętą 200 ml	Fasolowa z fasolką szparagową i zieleniną b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 150 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Groszek gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Budyń waniliowy gotowany na mleku z musem truskawkowym 200 ml (<i>MLE</i>)				Budyń waniliowy gotowany na mleku b/c z musem truskawkowym 200 ml (<i>MLE</i>)		Budyń waniliowy gotowany na napoju roślinnym z musem truskawkowym 200 ml (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlna 40 g Ser mozzarella plastry 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella plastry 50 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella plastry 50 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella plastry 50 g (<i>MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella plastry 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlna 40 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Ser mozzarella plastry 50 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlna 40 g Ser żółty b/laktozy b/ml 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (<i>SOJ</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	Pn	Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>)				Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica z kurcząt 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Serek fromage 0,5 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	
		Kcal: 2325.98 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz ogółem: 85.23 g; Węglowodany ogółem: 288.05 g; Kw. tł. nasycone: 43.20 g; Sól: 7.71 g; Sód: 2133.86 mg; Błonnik: 31.74 g; W tym cukry: 82.71 g; WW: 29.02 Por; Potas: 4079.32 mg; Wapń: 1068.90 mg; Fosfor: 1489.18 mg; Żelazo: 10.76 mg; Magnez: 348.43 mg;	Kcal: 2297.05 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz ogółem: 74.54 g; Węglowodany ogółem: 294.44 g; Kw. tł. nasycone: 42.89 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1474.44 mg; Błonnik: 28.60 g; W tym cukry: 69.33 g; WW: 29.59 Por; Potas: 3928.88 mg; Wapń: 1000.62 mg; Fosfor: 1433.35 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 261.41 mg;	Kcal: 2147.45 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz ogółem: 58.04 g; Węglowodany ogółem: 294.30 g; Kw. tł. nasycone: 31.95 g; Sól: 5.20 g; Sód: 1472.64 mg; Błonnik: 28.60 g; W tym cukry: 69.21 g; WW: 29.57 Por; Potas: 3923.88 mg; Wapń: 997.42 mg; Fosfor: 1435.75 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 261.21 mg;	Kcal: 3441.38 kcal; Białko ogółem: 160.89 g; Tłuszcz ogółem: 133.65 g; Węglowodany ogółem: 420.76 g; Kw. tł. nasycone: 76.31 g; Sól: 9.53 g; Sód: 1728.36 mg; Błonnik: 35.77 g; W tym cukry: 117.72 g; WW: 42.41 Por; Potas: 5004.44 mg; Wapń: 1173.30 mg; Fosfor: 1597.37 mg; Żelazo: 10.61 mg; Magnez: 367.85 mg;	Kcal: 2060.08 kcal; Białko ogółem: 130.67 g; Tłuszcz ogółem: 79.32 g; Węglowodany ogółem: 223.49 g; Kw. tł. nasycone: 45.81 g; Sól: 6.47 g; Sód: 1619.57 mg; Błonnik: 35.27 g; W tym cukry: 73.56 g; WW: 22.40 Por; Potas: 4207.02 mg; Wapń: 1065.85 mg; Fosfor: 1719.59 mg; Żelazo: 12.02 mg; Magnez: 359.99 mg;	Kcal: 3136.84 kcal; Białko ogółem: 158.33 g; Tłuszcz ogółem: 130.57 g; Węglowodany ogółem: 349.49 g; Kw. tł. nasycone: 72.69 g; Sól: 10.81 g; Sód: 2467.88 mg; Błonnik: 49.11 g; W tym cukry: 121.65 g; WW: 35.24 Por; Potas: 5018.65 mg; Wapń: 1154.03 mg; Fosfor: 1913.08 mg; Żelazo: 17.35 mg; Magnez: 528.81 mg;	Kcal: 2011.61 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz ogółem: 68.92 g; Węglowodany ogółem: 260.36 g; Kw. tł. nasycone: 20.93 g; Sól: 7.22 g; Sód: 1917.36 mg; Błonnik: 28.48 g; W tym cukry: 92.12 g; WW: 26.21 Por; Potas: 3004.60 mg; Wapń: 1133.41 mg; Fosfor: 1322.34 mg; Żelazo: 9.52 mg; Magnez: 299.25 mg;	Kcal: 718.10 kcal; Białko ogółem: 32.16 g; Tłuszcz ogółem: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 104.94 g; Kw. tł. nasycone: 15.16 g; Sól: 3.46 g; Sód: 495.88 mg; Błonnik: 2.34 g; W tym cukry: 33.49 g; WW: 10.61 Por; Potas: 567.11 mg; Wapń: 398.02 mg; Żelazo: 0.90 mg; Magnez: 49.12 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-12-31 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka z ziarnami 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa na ciepło 2 szt Ketchup 15 g Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek kiszony plasterki 60 g Pasta warzywna z zieleininą 50 g Miód 25 g1szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z twarozku z koperkiem i śmietanką 50 g (MLE) Pasta warzywna 50g Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g1szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z twarozku z koperkiem i śmietanką 50 g (MLE) Pasta warzywna 50 g Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g1szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Bułka z ziarnami 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z twarozku z koperkiem 50 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Ogórek kiszony plasterki 60 g Pasta warzywna z zieleininą 50 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Bułka z ziarnami 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa na ciepło 1 szt 1 szt Ketchup 15 g Ser żółty 40 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Ogórek kiszony plasterki 60 g Pasta warzywna z zieleininą 50 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Bułka z ziarnami 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połedwica z pasieką 40 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pasta warzywna 100g Ogórek kiszony plasterki 60 g Miód 25 g 1szt Herbata owocowa o smaku wiśniowym 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Kiri 1 szt (MLE) Połedwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Marchew w słupkach 20 g Buraczki gotowane w kostce 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa o smaku wiśniowym 200 ml	
	II ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Połedwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Cykorja 10 g Herbata owocowa o smaku wiśniowym 200 ml		Tosty zapiekane z szynką i serem 50 g (GLU, SOJ) Ketchup 15 g Surówka z warzyw mieszanych z kukurydzą i oliwą 50 g (MLE) Herbata owocowa o smaku wiśniowym b/c 200 ml			
2025-12-31 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z tartą włoszczyzną, mięsem drobiowym i ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Rollo naleśnikowe z kurczakiem i warzywami zapiekane z serem podane z sosem czosnkowym 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR) Fasolka szparagowa z bułeczką 100 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Woda z pomarańczą 200 ml	Ziemniaczana z tartą włoszczyzną i zielonym groszkiem, zabelana z koperkiem 250 m (MLE, SEL) Rolada z mięsa z indyka faszerowana szpinakiem 100 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Cukinia duszona na ciepło 100 g Sałatka z jarzyn gotowanych 100 g (JAJ, SEL, GOR) Kasza kuskus gotowana z zieleininą 200 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml			Barszcz czerwony z tartą włoszczyzną, mięsem drobiowym i ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Roladka z filetu z indyka faszerowana szpinakiem 100 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Kasza kuskus gotowana z zieleininą 100 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Barszcz czerwony z tartą włoszczyzną, mięsem drobiowym i ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Rolada z filetu z indyka faszerowany szpinakiem 100 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Kasza kuskus gotowana z zieleininą 200 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Ziemniaczana z tartą włoszczyzną i zielonym groszkiem, zabelana z koperkiem b/ml 250 ml (SEL) Rolada z mięsa z indyka faszerowana szpinakiem 100 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Cukinia duszona na ciepło 100 g Sałatka z jarzyn gotowanych 100 g (JAJ, SEL, GOR) Kasza kuskus gotowana z zieleininą 200 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Galaretką o smaku truskawkowym z kawałkami owoców i z bitą śmietaną 200 g (MLE)	Galaretką o smaku truskawkowym z owocami i bitą śmietaną 200 g (MLE)			Galaretką o smaku truskawkowym z kawałkami owoców 200 g (MLE)	Galaretką o smaku truskawkowym z kawałkami owoców 200 g (MLE)	Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 200 g (MLE)	
2025-12-31 czwartek	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek grani ze szczypiorkiem 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Rzodkiewka czerwona 50 g Dżem brzoskwinowy szt - 25g 1 szt Herbata owocowa o smaku czarnej porzeczki 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek grani 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Dżem brzoskwinowy szt - 25g 1 szt Herbata owocowa o smaku czarnej porzeczki 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek grani 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Dżem brzoskwinowy szt - 25g 1 szt Herbata owocowa o smaku czarnej porzeczki 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek grani 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Dżem brzoskwinowy szt - 25g 1 szt Herbata owocowa o smaku czarnej porzeczki 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek grani ze szczypiorkiem1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Rzodkiewka czerwona 50 g Herbata owocowa o smaku czarnej porzeczki b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek grani ze szczypiorkiem 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Rzodkiewka czerwona 50 g Dżem brzoskwinowy szt - 25g 1 szt Herbata owocowa o smaku czarnej porzeczki b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek grani b/ml b/laktozy 1 szt Szpinak baby 10 g Dżem brzoskwinowy szt - 25g 1 szt Herbata owocowa o smaku czarnej porzeczki 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Szynka delikatosa drobiowa 20 g (MLE) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Papryka świeża 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g 1 szt
	Pt	Mandarynka 1 szt	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek topiony "Fit" w plastrach 1 szt (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 16 g Herbata ziołowa melisa 200 ml	Mandarynka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek topiony "Fit" w plastrach 1 szt (MLE) Sałata gyros 100 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Mandarynka 1 szt
2025-12-31 czwartek		Kcal: 2445.82 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz ogółem: 129.58 g; Węglowodany ogółem: 199.73 g; Kw. tł. nasycone: 49.71 g; Sól: 10.22 g; Sód: 3072.32 mg; Błonnik: 20.89 g; W tym cukry: 63.28 g; WW: 20.00 Por; Potas: 2699.40 mg; Wapń: 1061.11 mg; Fosfor: 1307.03 mg; Żelazo: 9.25 mg; Magnez: 280.16 mg;	Kcal: 2313.20 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz ogółem: 78.90 g; Węglowodany ogółem: 305.09 g; Kw. tł. nasycone: 35.80 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1215.72 mg; Błonnik: 21.54 g; W tym cukry: 54.66 g; WW: 30.58 Por; Potas: 2825.32 mg; Wapń: 610.00 mg; Fosfor: 951.05 mg; Żelazo: 5.89 mg; Magnez: 195.30 mg;	Kcal: 2163.60 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz ogółem: 62.40 g; Węglowodany ogółem: 304.95 g; Kw. tł. nasycone: 24.86 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1213.92 mg; Błonnik: 21.54 g; W tym cukry: 54.54 g; WW: 30.56 Por; Potas: 2820.32 mg; Wapń: 606.80 mg; Fosfor: 948.65 mg; Żelazo: 5.87 mg; Magnez: 195.10 mg;	Kcal: 2814.34 kcal; Białko ogółem: 128.13 g; Tłuszcz ogółem: 104.79 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; Kw. tł. nasycone: 51.05 g; Sól: 6.01 g; Sód: 1590.00 mg; Błonnik: 22.91 g; W tym cukry: 58.26 g; WW: 35.05 Por; Potas: 2944.89 mg; Wapń: 634.81 mg; Fosfor: 1103.99 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 203.75 mg;	Kcal: 1487.56 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz ogółem: 49.53 g; Węglowodany ogółem: 190.14 g; Kw. tł. nasycone: 22.30 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1228.00 mg; Błonnik: 22.27 g; W tym cukry: 55.63 g; WW: 19.07 Por; Potas: 2987.44 mg; Wapń: 638.58 mg; Fosfor: 1093.16 mg; Żelazo: 8.50 mg; Magnez: 285.20 mg;	Kcal: 2757.17 kcal; Białko ogółem: 126.67 g; Tłuszcz ogółem: 111.01 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; Kw. tł. nasycone: 52.52 g; Sól: 9.54 g; Sód: 3086.39 mg; Błonnik: 33.34 g; W tym cukry: 68.51 g; WW: 33.38 Por; Potas: 3627.39 mg; Wapń: 1046.68 mg; Fosfor: 1729.97 mg; Żelazo: 13.13 mg; Magnez: 400.86 mg;	Kcal: 1950.25 kcal; Białko ogółem: 74.15 g; Tłuszcz ogółem: 74.15 g; Węglowodany ogółem: 258.43 g; Kw. tł. nasycone: 17.46 g; Sól: 5.70 g; Sód: 1324.50 mg; Błonnik: 21.02 g; W tym cukry: 44.20 g; WW: 25.94 Por; Potas: 2603.73 mg; Wapń: 305.13 mg; Fosfor: 651.90 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 186.90 mg;	Kcal: 734.21 kcal; Białko ogółem: 35.67 g; Tłuszcz ogółem: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 100.90 g; Kw. tł. nasycone: 17.46 g; Sól: 3.13 g; Sód: 701.21 mg; Błonnik: 4.48 g; W tym cukry: 29.99 g; WW: 10.16 Por; Potas: 752.89 mg; Wapń: 538.64 mg; Fosfor: 453.03 mg; Żelazo: 1.66 mg; Magnez: 59.89 mg;

2026-01-01-czwartek		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
		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Gruszka świeża 1 szt Sałata masłowa 10 g Powidła śliwkowe 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Gruszka pieczona 130 g Dżem 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Gruszka pieczona 130 g Dżem 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Gruszka pieczona 130 g Dżem 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka świeża 1 szt Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka miczałowej 40 g (GLU) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka świeża 1 szt Sałata masłowa 10 g Dżem 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Gruszka 1 szt Dżem 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Buraczki gotowane plastry 20 g Miód 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml
					Panna cotta z wiórkami kokosowymi 200 ml (MLE)		Panna cotta b/c z wiórkami kokosowymi 200 ml (MLE)		
		Pieczarkowa z tartą włoszczyzną i makaronem z zielenią 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 130 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z zielenią tłuczone 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Surówka z marchewki z porem i kukurydzy 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Krem z zielonego groszku z makaronem 250 ml (GLU, JAJ) Potrawka drobiowa z kurczaka 130 g (GLU, SEL) Ziemniaki z zielenina tłuczone 200g Buraczki gotowane kostka 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Krem z zielonego groszku z makaronem 250 ml (GLU, JAJ) Potrawka drobiowa z kurczaka 130 g (GLU, SEL) Ziemniaki z zielenina tłuczone 200g Buraczki gotowane kostka 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Krem z zielonego groszku z makaronem 250 ml (GLU, JAJ) Potrawka drobiowa z kurczaka 130 g (GLU, SEL) Ziemniaki z zielenina tłuczone 200g Buraczki gotowane kostka 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Pieczarkowa z tartą włoszczyzną i makaronem z zielenią 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 130 g (GLU, SEL) Ziemniaki z zielenina tłuczone 100g Buraczki gotowane kostka 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Pieczarkowa z tartą włoszczyzną i makaronem z zielenią 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 130 g (GLU, SEL) Ziemniaki z zielenina tłuczone 200g Buraczki gotowane kostka 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Pieczarkowa z tartą włoszczyzną i makaronem z zielenią b / m l 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 130 g (GLU, SEL) Ziemniaki z zielenina tłuczone 200g Buraczki gotowane kostka 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	Budyń waniliowy gotowany podawany z kisleiem o smaku truskawkowym polane słodką śmietanką 200 ml (MLE)					Budyń waniliowy b/c gotowany podany z kisleiem o smaku truskawkowym polany słodką śmietanką 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy gotowany na napoju roślinnym podany z kisleiem o smaku truskawkowym 200 ml		
		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Leczo warzywne z pieczarkami 100 g (GLU) Pasta pomidorowo-mięsna 40 g Marchew w słupkach 50 g Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pasta pomidorowo-mięsna 40 g Pomidory koktajlowe 20 g Pasta z zielonego groszku 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pasta z mięsa drobiowego 40 g Pomidory koktajlowe 20 g Pasta z zielonego groszku 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pasta pomidorowo-mięsna 40 g Pomidory koktajlowe 20 g Pasta z zielonego groszku 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pasta pomidorowo-mięsna 40 g Marchew w słupkach 50 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pasta mięsno-warzywna 80 g Marchew w słupkach 50 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa /c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Leczo warzywne z pieczarkami 100 g (GLU) Serek homogenizowany naturalny b/laktozy b/ml 200g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Pasta z zielonego groszku 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Cykoria 10 g Dżem 25g 1 szt
		Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 30 g Herbata ziołowa 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 30 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Jabłko 1 szt	
		Kcal: 2253.13 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz ogółem: 66.16 g; Węglowodany ogółem: 321.09 g; Kw. tł. nasycone: 30.97 g; Sól: 4.84 g; Sód: 1163.43 mg; Błonnik: 33.46 g; W tym cukry: 83.64 g; WW: 32.32 Por; Potas: 4384.51 mg; Wapń: 747.01 mg; Fosfor: 1375.57 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 322.03 mg;	Kcal: 2434.26 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz ogółem: 73.67 g; Węglowodany ogółem: 341.72 g; Kw. tł. nasycone: 38.10 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1166.48 mg; Błonnik: 30.20 g; W tym cukry: 77.18 g; WW: 34.38 Por; Potas: 4265.51 mg; Wapń: 717.51 mg; Fosfor: 1301.75 mg; Żelazo: 10.55 mg; Magnez: 277.43 mg;	Kcal: 2191.41 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz ogółem: 54.19 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; Kw. tł. nasycone: 26.49 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1088.55 mg; Błonnik: 28.32 g; W tym cukry: 72.78 g; WW: 33.48 Por; Potas: 3888.90 mg; Wapń: 683.34 mg; Fosfor: 1188.40 mg; Żelazo: 9.23 mg; Magnez: 253.83 mg;	Kcal: 2540.56 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz ogółem: 79.51 g; Węglowodany ogółem: 361.33 g; Kw. tł. nasycone: 44.53 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1285.96 mg; Błonnik: 29.78 g; W tym cukry: 86.00 g; WW: 36.38 Por; Potas: 4139.68 mg; Wapń: 910.85 mg; Fosfor: 1215.30 mg; Żelazo: 9.60 mg; Magnez: 263.19 mg;	Kcal: 1524.48 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz ogółem: 48.94 g; Węglowodany ogółem: 203.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.87 g; Sól: 3.36 g; Sód: 814.95 mg; Błonnik: 24.19 g; W tym cukry: 65.08 g; WW: 20.48 Por; Potas: 3389.72 mg; Wapń: 693.20 mg; Fosfor: 1057.01 mg; Żelazo: 9.62 mg; Magnez: 255.94 mg;	Kcal: 2297.75 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz ogółem: 83.65 g; Węglowodany ogółem: 291.25 g; Kw. tł. nasycone: 44.17 g; Sól: 6.27 g; Sód: 1466.96 mg; Błonnik: 34.32 g; W tym cukry: 77.64 g; WW: 29.43 Por; Potas: 4648.22 mg; Wapń: 954.15 mg; Fosfor: 1596.72 mg; Żelazo: 13.47 mg; Magnez: 388.62 mg;	Kcal: 2113.49 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz ogółem: 54.40 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; Kw. tł. nasycone: 17.97 g; Sól: 3.77 g; Sód: 838.79 mg; Błonnik: 36.02 g; W tym cukry: 92.20 g; WW: 33.46 Por; Potas: 3699.81 mg; Wapń: 259.71 mg; Fosfor: 680.22 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 214.04 mg;	Kcal: 498.99 kcal; Białko ogółem: 24.06 g; Tłuszcz ogółem: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 68.04 g; Kw. tł. nasycone: 11.35 g; Sól: 2.76 g; Sód: 450.16 mg; Błonnik: 3.18 g; W tym cukry: 26.77 g; WW: 6.79 Por; Potas: 568.62 mg; Wapń: 356.64 mg; Fosfor: 317.76 mg; Żelazo: 1.00 mg; Magnez: 44.90 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet	
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym groszkiem i zieleniną 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym groszkiem i zieleniną 100 g (<i>JAJ</i>) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym groszkiem i zieleniną 100 g (<i>JAJ</i>) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym groszkiem i zieleniną 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Cykoria 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym groszkiem i zieleniną 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Serek kanapkowy 40 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym groszkiem i zieleniną 50 g (<i>JAJ</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na napoju roślinnym 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka złociста 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	
	II ś			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster 50 g (<i>MLE</i>) Jabłko 1 szt Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster 50 g (<i>MLE</i>) Jabłko 1 szt Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa - miętowa b/c 200 ml			
	Obiad	Ogórkowa z ryżem brązowym i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada z ryby (miruna) faszerowana brokułem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos grecki 100 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Surówka delikatesowa z kapusty białej i pekińskiej, z papryką i brzoskwinią 150 g Woda z cytryną 200 ml	Marchwianka z ziemniakami i grzankami ziołowymi z zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada z ryby (miruna) faszerowana brokułem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane tarte na ciepło 150 g Woda z cytryną 200 ml	Marchwianka z ziemniakami i grzankami ziołowymi z zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada z ryby (miruna) faszerowana brokułem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos grecki 100 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane tarte na ciepło 150 g Woda z cytryną 200 ml	Ogórkowa z ryżem brązowym i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada z ryby (miruna) faszerowana brokułem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka delikatesowa z kapusty białej i pekińskiej, z papryką i brzoskwinią 150 g Buraczki gotowane na ciepło 150 g Woda z cytryną 200 ml	Ogórkowa z ryżem brązowym i zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada z ryby (miruna) faszerowana brokułem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos grecki 100 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka delikatesowa z kapusty białej i brzoskwinią 150 g Buraczki gotowane na ciepło 150 g Woda z cytryną 200 ml	Ogórkowa z ryżem brązowym i zieloną pietruszką b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Rolada z ryby (miruna) faszerowana brokułem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos grecki 100 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane na ciepło 150 g Woda z cytryną 200 ml		
	P	Sok owocowy jabłkowy 100g 1 szt Ciastka kruche 40 g (<i>GLU</i>)				Sok owocowy jabłkowy 100g 1 szt	Sok owocowy pomarańczowy 100g 1 szt Ciastka kruche chocolate b/c 20 g (<i>GLU</i>)	Sok owocowy jabłkowy 100g 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Ogórek kiszony 60 g Dżem szt - 25g - 1 szt Herbata owocowa - brzoskwinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka makaronowa z wędliną, brokułem, kukurydzą i koperkiem 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g - 1 szt Herbata owocowa - brzoskwinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka makaronowa z wędliną, brokułem, kukurydzą i koperkiem 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g - 1 szt Herbata owocowa - brzoskwinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka makaronowa z wędliną, brokułem, kukurydzą i koperkiem 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g - 1szt Herbata owocowa - brzoskwinowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 20 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa - brzoskwinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa - brzoskwinowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab gotowany na parze 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</i>) Ogórek kiszony 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - brzoskwinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>)
	Pn	Serek wiejski 1 szt 1szt (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Fromage 50 g (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Serek wiejski 1 szt 1szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Fromage 50 g (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Serek wiejski b/laktozy 200 g (<i>MLE</i>)	
		Kcal: 2161.30 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz ogółem: 72.68 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g; Kw. tł. nasycone: 35.86 g; Sól: 7.39 g; Sód: 2282.63 mg; Błonnik: 27.48 g; W tym cukry: 54.81 g; WW: 28.63 Por; Potas: 3972.63 mg; Wapń: 570.04 mg; Fosfor: 1228.60 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 304.82 mg;	Kcal: 2168.37 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz ogółem: 64.54 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; Kw. tł. nasycone: 34.30 g; Sól: 6.59 g; Sód: 1495.23 mg; Błonnik: 23.94 g; W tym cukry: 54.17 g; WW: 30.56 Por; Potas: 3865.01 mg; Wapń: 544.97 mg; Fosfor: 964.51 mg; Żelazo: 8.49 mg; Magnez: 229.79 mg;	Kcal: 1886.97 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz ogółem: 42.28 g; Węglowodany ogółem: 283.94 g; Kw. tł. nasycone: 22.89 g; Sól: 6.42 g; Sód: 1429.23 mg; Błonnik: 19.66 g; W tym cukry: 47.28 g; WW: 28.67 Por; Potas: 3371.01 mg; Wapń: 496.87 mg; Fosfor: 892.11 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 201.49 mg;	Kcal: 3043.99 kcal; Białko ogółem: 131.50 g; Tłuszcz ogółem: 120.96 g; Węglowodany ogółem: 375.83 g; Kw. tł. nasycone: 72.55 g; Sól: 8.83 g; Sód: 1850.67 mg; Błonnik: 29.47 g; W tym cukry: 69.69 g; WW: 37.87 Por; Potas: 4134.95 mg; Wapń: 580.01 mg; Fosfor: 1080.27 mg; Żelazo: 9.27 mg; Magnez: 240.43 mg;	Kcal: 1099.96 kcal; Białko ogółem: 52.29 g; Tłuszcz ogółem: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 159.78 g; Kw. tł. nasycone: 17.76 g; Sól: 5.61 g; Sód: 1825.65 mg; Błonnik: 20.85 g; W tym cukry: 52.34 g; WW: 16.18 Por; Potas: 2884.64 mg; Wapń: 555.68 mg; Fosfor: 796.01 mg; Żelazo: 8.54 mg; Magnez: 239.37 mg;	Kcal: 2627.74 kcal; Białko ogółem: 121.04 g; Tłuszcz ogółem: 117.33 g; Węglowodany ogółem: 285.55 g; Kw. tł. nasycone: 66.96 g; Sól: 9.57 g; Sód: 2769.44 mg; Błonnik: 39.09 g; W tym cukry: 75.10 g; WW: 28.79 Por; Potas: 4158.87 mg; Wapń: 695.28 mg; Fosfor: 1530.40 mg; Żelazo: 14.67 mg; Magnez: 403.96 mg;	Kcal: 1710.68 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz ogółem: 52.12 g; Węglowodany ogółem: 237.36 g; Kw. tł. nasycone: 17.88 g; Sól: 7.20 g; Sód: 1566.34 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 47.69 g; WW: 24.04 Por; Potas: 3003.48 mg; Wapń: 395.08 mg; Fosfor: 690.44 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 229.11 mg;	Kcal: 572.84 kcal; Białko ogółem: 32.08 g; Tłuszcz ogółem: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 58.01 g; Kw. tł. nasycone: 16.45 g; Sól: 2.87 g; Sód: 566.68 mg; Błonnik: 2.35 g; W tym cukry: 17.02 g; WW: 5.81 Por; Potas: 513.07 mg; Wapń: 519.97 mg; Fosfor: 418.12 mg; Żelazo: 0.99 mg; Magnez: 51.56 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasztet drobiowy zapiekany 50g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60g Powidła - 1 szt 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z ryżem 150 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z ryżem 150 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z ryżem 150 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Rukola 10 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z ryżem 150 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Serek homogenizowany naturalny b/laktozy b/ml 200g 1 szt Rukola 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Polędwica z pasieki 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ)
	II S					Chleb pszenny 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z pasieki 20 g (SOJ) Pomidor b/s z mozzarellą polany oliwą 40 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z pasieki 20 g (SOJ) Pomidor b/s z mozzarellą polany oliwą 40 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)		
	Obiad	Rosół z kaszką kukurydzianą i warzywami z zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy z ananasem i serem zapiekany 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i sosem vinegret 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Rosół z kaszką kukurydzianą z warzywami i zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz z kurczaka z warzywami 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Rosół z kaszką kukurydzianą z warzywami i zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz z kurczaka z warzywami 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Rosół z kaszką kukurydzianą z warzywami i zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz z kurczaka z warzywami 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Rosół z kaszką kukurydzianą i warzywami z zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz z kurczaka z warzywami 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i sosem vinegret 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Rosół z kaszką kukurydzianą i warzywami z zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz z kurczaka z warzywami 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i sosem vinegret 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Rosół z kaszką kukurydzianą i warzywami z zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz z kurczaka z warzywami 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i sosem vinegret 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Schab gotowany na parze 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml
	P	Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinia 200 g (MLE)				Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinia b/c 200 g (MLE)		Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinia a napoju roślinnym 200 g (MLE)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Paprykarz z dorsza 50 g (RYB) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Paprykarz z dorsza 50 g (RYB) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Paprykarz z dorsza 50 g (RYB) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Paprykarz z dorsza 50 g (RYB) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra schabowa 20 g Paprykarz z dorsza 50 g (RYB) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 16 g Pomidor b/skóry 50 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Paprykarz z dorsza 50 g (RYB) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 16 g Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Paprykarz z dorsza 50 g (RYB) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Schab gotowany na parze 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml
Ph		Herbatniki bebe 16g 2 szt (GLU, SOJ, MLE)				Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Pasta z cukinii z koperkiem 50 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Pasta z cukinii z koperkiem 50 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	
		Kcal: 2859.27 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz ogółem: 125.66 g; Węglowodany ogółem: 324.98 g; Kw. tł. nasycone: 42.64 g; Sól: 4.75 g; Sód: 1433.69 mg; Błonnik: 27.44 g; W tym cukry: 76.93 g; WW: 32.70 Por; Potas: 3807.80 mg; Wapń: 734.25 mg; Fosfor: 1348.14 mg; Żelazo: 13.29 mg; Magnez: 336.20 mg;	Kcal: 2388.40 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz ogółem: 80.28 g; Węglowodany ogółem: 322.69 g; Kw. tł. nasycone: 37.05 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1077.52 mg; Błonnik: 24.00 g; W tym cukry: 64.53 g; WW: 32.54 Por; Potas: 3768.69 mg; Wapń: 556.74 mg; Fosfor: 1190.16 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 276.03 mg;	Kcal: 2238.80 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz ogółem: 63.78 g; Węglowodany ogółem: 322.55 g; Kw. tł. nasycone: 26.11 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1734.94 mg; Błonnik: 24.00 g; W tym cukry: 64.41 g; WW: 32.52 Por; Potas: 3763.69 mg; Wapń: 553.54 mg; Fosfor: 1187.76 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 275.83 mg;	Kcal: 3499.37 kcal; Białko ogółem: 163.92 g; Tłuszcz ogółem: 134.98 g; Węglowodany ogółem: 423.63 g; Kw. tł. nasycone: 72.59 g; Sól: 8.96 g; Sód: 1857.86 mg; Błonnik: 28.65 g; W tym cukry: 71.85 g; WW: 42.61 Por; Potas: 4045.64 mg; Wapń: 868.87 mg; Fosfor: 1251.26 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 294.80 mg;	Kcal: 1955.08 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz ogółem: 84.90 g; Węglowodany ogółem: 209.16 g; Kw. tł. nasycone: 31.57 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1961.61 mg; Błonnik: 23.19 g; W tym cukry: 49.61 g; WW: 20.99 Por; Potas: 3615.56 mg; Wapń: 632.87 mg; Fosfor: 1329.84 mg; Żelazo: 10.89 mg; Magnez: 317.47 mg;	Kcal: 3411.72 kcal; Białko ogółem: 151.76 g; Tłuszcz ogółem: 175.13 g; Węglowodany ogółem: 321.43 g; Kw. tł. nasycone: 76.04 g; Sól: 7.92 g; Sód: 1247.42 mg; Błonnik: 34.78 g; W tym cukry: 64.91 g; WW: 32.39 Por; Potas: 4548.96 mg; Wapń: 816.74 mg; Fosfor: 1704.31 mg; Żelazo: 17.02 mg; Magnez: 462.39 mg;	Kcal: 2584.26 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz ogółem: 102.13 g; Węglowodany ogółem: 308.62 g; Kw. tł. nasycone: 24.97 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1247.42 mg; Błonnik: 26.56 g; W tym cukry: 90.98 g; WW: 31.16 Por; Potas: 3939.62 mg; Wapń: 553.61 mg; Fosfor: 1318.15 mg; Żelazo: 13.33 mg; Magnez: 331.98 mg;	Kcal: 837.32 kcal; Białko ogółem: 43.96 g; Tłuszcz ogółem: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 79.68 g; Kw. tł. nasycone: 24.83 g; Sól: 2.96 g; Sód: 382.17 mg; Błonnik: 2.30 g; W tym cukry: 17.39 g; WW: 7.99 Por; Potas: 518.88 mg; Wapń: 344.36 mg; Fosfor: 311.64 mg; Żelazo: 0.58 mg; Magnez: 40.42 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Rukola 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Rukola 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 Serek wiejski b/laktozy 100 g (MLE) Marchew w słupkach 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku roślinnym 200 ml (SOJ, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka krucha 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Salata masłowa 8 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata zielona z cukrem 200 ml
	II ś				Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Banan 1 szt Salata masłowa 8 g Herbata zielona z cukrem 200 ml		Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomarańcza 1 szt Rzodkiewka czerwona 40 g Herbata zielona b/c 200 ml		
	Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i koperkiem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Schab ze morelą pieczony 100 g (GLU, GOR, SO2) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g (GLU) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i koperkiem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Salata z jogurtem 150 g (MLE) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i koperkiem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Salata z jogurtem 150 g (MLE) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i koperkiem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Salata z jogurtem 150 g (MLE) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i koperkiem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Salata z jogurtem 150 g (MLE) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i koperkiem 250 ml (GLU, MLE, SEL) Schab ze morelą pieczony 100 g (GLU, GOR, SO2) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g (GLU) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i koperkiem b/ml 250 ml (GLU, SEL) Schab ze śliwką pieczony 100 g (GLU, GOR, SO2) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g (GLU) Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Sok pomidorowy 200 ml Krakersy 20 g (GLU, JAJ, RYB, MLE)	Sok pomidorowy łagodny 200ml 1 szt Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)			Sok pomidorowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml Krakersy 20 g (GLU, JAJ, RYB, MLE)	Sok pomidorowy 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Papryka świeża zielona 60 g Dżem szt - 25g - wiśniowy 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Herbata ziołowa – melisa 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka krucha 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka krucha 40 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Papryka świeża zielona 60 g Roszponka 10 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Papryka świeża zielona 60 g Roszponka 10 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Jogurt owocowy 100g b/laktozy 1 szt (MLE) Papryka świeża zielona 60 g Dżem szt - 25g - wiśniowy 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Szynka na parze - wędlina 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Pasta z brokuła 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ)
	Pn	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 20 g (SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pasta z brokuła 50 g Salata masłowa 8 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 20 g (SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pasta z brokuła 50 g Salata masłowa 8 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
		Kcal: 2522.64 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz ogółem: 98.35 g; Węglowodany ogółem: 315.74 g; Kw. tł. nasycone: 46.50 g; Sól: 6.79 g; Sód: 934.25 mg; Blonnik: 31.52 g; W tym cukry: 72.81 g; WW: 31.98 Por; Potas: 4066.19 mg; Wapń: 591.05 mg; Fosfor: 1010.80 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 271.68 mg;	Kcal: 2255.16 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz ogółem: 85.99 g; Węglowodany ogółem: 284.70 g; Kw. tł. nasycone: 48.19 g; Sól: 5.36 g; Sód: 871.23 mg; Blonnik: 21.41 g; W tym cukry: 44.07 g; WW: 28.66 Por; Potas: 2943.33 mg; Wapń: 439.60 mg; Fosfor: 703.50 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 165.60 mg;	Kcal: 2046.73 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz ogółem: 66.48 g; Węglowodany ogółem: 277.20 g; Kw. tł. nasycone: 36.07 g; Sól: 5.28 g; Sód: 840.98 mg; Blonnik: 19.81 g; W tym cukry: 41.87 g; WW: 27.90 Por; Potas: 2809.01 mg; Wapń: 411.95 mg; Fosfor: 669.85 mg; Żelazo: 5.94 mg; Magnez: 156.65 mg;	Kcal: 3309.63 kcal; Białko ogółem: 120.10 g; Tłuszcz ogółem: 136.84 g; Węglowodany ogółem: 393.93 g; Kw. tł. nasycone: 80.91 g; Sól: 8.93 g; Sód: 1208.58 mg; Blonnik: 27.65 g; W tym cukry: 89.97 g; WW: 39.73 Por; Potas: 3905.32 mg; Wapń: 491.55 mg; Fosfor: 777.76 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 246.87 mg;	Kcal: 1552.85 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz ogółem: 65.56 g; Węglowodany ogółem: 166.23 g; Kw. tł. nasycone: 34.97 g; Sól: 3.71 g; Sód: 608.45 mg; Blonnik: 21.62 g; W tym cukry: 46.79 g; WW: 16.87 Por; Potas: 2849.72 mg; Wapń: 456.29 mg; Fosfor: 796.80 mg; Żelazo: 7.84 mg; Magnez: 200.85 mg;	Kcal: 2938.44 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; Tłuszcz ogółem: 134.71 g; Węglowodany ogółem: 324.88 g; Kw. tł. nasycone: 63.59 g; Sól: 8.85 g; Sód: 1211.01 mg; Blonnik: 42.22 g; W tym cukry: 76.73 g; WW: 32.87 Por; Potas: 4900.23 mg; Wapń: 725.12 mg; Fosfor: 1304.93 mg; Żelazo: 13.97 mg; Magnez: 390.80 mg;	Kcal: 2144.44 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz ogółem: 67.75 g; Węglowodany ogółem: 305.46 g; Kw. tł. nasycone: 18.45 g; Sól: 6.10 g; Sód: 930.65 mg; Blonnik: 31.52 g; W tym cukry: 72.57 g; WW: 30.94 Por; Potas: 4056.19 mg; Wapń: 584.65 mg; Fosfor: 1006.00 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 271.28 mg;	Kcal: 530.87 kcal; Białko ogółem: 22.75 g; Tłuszcz ogółem: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 91.15 g; Kw. tł. nasycone: 10.01 g; Sól: 2.48 g; Sód: 316.86 mg; Blonnik: 4.00 g; W tym cukry: 25.97 g; WW: 9.22 Por; Potas: 697.65 mg; Wapń: 368.21 mg; Fosfor: 318.52 mg; Żelazo: 1.23 mg; Magnez: 51.98 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktózowa	WSD Dodatek dla diet
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z ciecierzycy 100 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 250 ml	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Twarożek z jabłkiem prażonym 100 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SOJ) Mix sałat 60 g Dżem szt - 25g brzoskwinowy 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Twarożek z jabłkiem prażonym 100 g (MLE) Mix sałat 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Twarożek z jabłkiem prażonym 100 g (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Mix sałat 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z ciecierzycy 60 g Pomidor b/skóry 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z rzodkiewką 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Poledwica z pasieki 20 g (SOJ) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ)
	II S			Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 20 g Banan 1 szt		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 20 g Banan 1 szt		
	Obiad Kapuśniak z białej kapusty - z mięsem drobiowym i zieleniną 250 ml (SEL) Kopytka z sosem myśliwskim 200 g (GLU, SOJ) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (SEL) Makaron z twarogiem i owocami 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z drobno tartej marchewki i jabłka 150 g (MLE) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml				Kapuśniak z białej kapusty - z mięsem drobiowym i zieleniną 250 ml (SEL) Kopytka z sosem myśliwskim 200 g (GLU, SOJ) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Bukiet jarzyn gotowany 150 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 200 ml	Kapuśniak z białej kapusty - z mięsem drobiowym i zieleniną 250 ml (SEL) Makaron z sosem myśliwskim 200 g (GLU, SOJ) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	
	P	Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)					Wafle ryżowe 20 g Banan 1 szt	
	Kolacja Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Serek Tartare 1szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek Tartare 1szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek Tartare 1szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 20 g Serek Tartare 1szt (MLE) Pomidory koktajlowe 50 g Buraczki gotowane plastry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty b/laktozy b/ml 40 g Buraczki gotowane plastry 60g Bawarka gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Serek kanapkowy 1szt (MLE) Roszponka 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - brzoskwinowa 200 ml
Pn	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)	Herbatniki bebe 16g 2 szt (GLU, SOJ, MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykoria 10 g Herbata owocowa – brzoskwinowa 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykoria 20 g Herbata owocowa b/c brzoskwinowa 200 ml	Gruszka 1 szt	
	Kcal: 2284.58 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz ogółem: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 322.82 g; Kw. tł. nasycone: 36.50 g; Sól: 7.25 g; Sód: 1929.49 mg; Błonnik: 31.39 g; W tym cukry: 68.42 g; WW: 32.45 Por; Potas: 2285.98 mg; Wapń: 703.79 mg; Fosfor: 857.92 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 219.21 mg;	Kcal: 2051.79 kcal; Białko ogółem: 73.90 g; Tłuszcz ogółem: 61.24 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; Kw. tł. nasycone: 35.31 g; Sól: 4.33 g; Sód: 795.62 mg; Błonnik: 21.42 g; W tym cukry: 66.62 g; WW: 31.37 Por; Potas: 1734.26 mg; Wapń: 497.15 mg; Fosfor: 586.33 mg; Żelazo: 5.73 mg; Magnez: 118.92 mg;	Kcal: 1902.19 kcal; Białko ogółem: 73.76 g; Tłuszcz ogółem: 44.74 g; Węglowodany ogółem: 312.20 g; Kw. tł. nasycone: 24.36 g; Sól: 4.33 g; Sód: 793.82 mg; Błonnik: 21.42 g; W tym cukry: 66.50 g; WW: 31.35 Por; Potas: 1729.26 mg; Wapń: 493.95 mg; Fosfor: 583.93 mg; Żelazo: 5.71 mg; Magnez: 118.72 mg;	Kcal: 3128.46 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz ogółem: 120.65 g; Węglowodany ogółem: 398.90 g; Kw. tł. nasycone: 73.85 g; Sól: 6.79 g; Sód: 1153.68 mg; Błonnik: 26.14 g; W tym cukry: 114.60 g; WW: 40.09 Por; Potas: 2602.58 mg; Wapń: 544.09 mg; Fosfor: 694.79 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 191.72 mg;	Kcal: 1624.65 kcal; Białko ogółem: 63.18 g; Tłuszcz ogółem: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 248.31 g; Kw. tł. nasycone: 22.30 g; Sól: 4.22 g; Sód: 841.45 mg; Błonnik: 30.89 g; W tym cukry: 67.75 g; WW: 24.93 Por; Potas: 2506.57 mg; Wapń: 465.21 mg; Fosfor: 720.67 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 202.38 mg;	Kcal: 2853.59 kcal; Białko ogółem: 126.39 g; Tłuszcz ogółem: 110.85 g; Węglowodany ogółem: 356.13 g; Kw. tł. nasycone: 61.57 g; Sól: 8.59 g; Sód: 2430.86 mg; Błonnik: 41.79 g; W tym cukry: 97.66 g; WW: 35.92 Por; Potas: 4029.89 mg; Wapń: 916.46 mg; Fosfor: 1410.91 mg; Żelazo: 15.05 mg; Magnez: 396.80 mg;	Kcal: 2147.64 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz ogółem: 61.37 g; Węglowodany ogółem: 336.51 g; Kw. tł. nasycone: 16.82 g; Sól: 6.72 g; Sód: 1930.86 mg; Błonnik: 33.14 g; W tym cukry: 130.15 g; WW: 33.82 Por; Potas: 3259.63 mg; Wapń: 607.83 mg; Fosfor: 917.77 mg; Żelazo: 11.07 mg; Magnez: 297.43 mg;	Kcal: 900.06 kcal; Białko ogółem: 46.42 g; Tłuszcz ogółem: 47.12 g; Węglowodany ogółem: 79.73 g; Kw. tł. nasycone: 30.27 g; Sól: 3.23 g; Sód: 500.21 mg; Błonnik: 2.25 g; W tym cukry: 25.67 g; WW: 8.02 Por; Potas: 513.82 mg; Wapń: 364.54 mg; Fosfor: 349.26 mg; Żelazo: 0.68 mg; Magnez: 43.60 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Zogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktózowa	WSD Dodatek dla diet
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Frankfurterki 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Musztarda/ ketchup 20 g (<i>GOR</i>) Jajko gotowane 1/2 szt (<i>IAJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko gotowane 1/2 szt (<i>IAJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko gotowane 1/2 szt (<i>IAJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko gotowane 1/2 szt (<i>IAJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko gotowane 1/2 szt (<i>IAJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Pomidor b/skóry 40 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Frankfurterki 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Musztarda/ ketchup 20 g (<i>GOR</i>) Jajko gotowane 1 szt (<i>IAJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jajko gotowane 1 szt (<i>IAJ</i>) Musztarda/ ketchup 20 g (<i>GOR</i>) Jogurt naturalny b/laktozy b/ml 150g 1 szt Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na napoju roślinnym z cukrem 200 ml (<i>GLU</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 20 g Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml
	II S				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20g Ser biały - plaster ze szczypiorkiem 40 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 40 g Grapefruit b/s 100 g Herbata owocowa - wiśniowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zurek z jajkiem i z ziemniakami 250 ml (<i>GLU, MLE, IAJ, SEL, SO2</i>) Wątróbka drobiowa z jabłkiem smażona 200 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Sałatka szwedzka 150 g Woda z miętą 200 ml	Jarzynowa przecierana z ryżem i zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko b/k b/s gotowane 100 g Sos koperkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Jarzynowa przecierana z ryżem i zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko b/k b/s gotowane 100 g Sos koperkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Jarzynowa przecierana z ryżem i zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko b/k b/s gotowane 100 g Sos koperkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Zurek z jajkiem i z ziemniakami 250 ml (<i>GLU, MLE, IAJ, SEL, SO2</i>) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Marchew junior z masłem 150 g (<i>MLE</i>) Sałatka szwedzka 150 g Woda z miętą 200 ml	Udko gotowane b/k, b/s 100 g Sos koperkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Sałatka szwedzka 150 g Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Jarzynowa przecierana z ryżem (kalafior, brokuł) i zieleciną b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Udko gotowane b/s, b/k 100 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Sałatka szwedzka 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Jabłko w sosie waniliowym 140 / 110 g (<i>MLE</i>)				Jabłko w sosie waniliowym 140 / 110 g (<i>MLE</i>)		Jabłko w sosie waniliowym napoju roślinnym 140 / 110 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Leczo warzywne z kukinią i ciecierzycą 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Mix sałat 60 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata ziołowa - rumianek z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka jarzynowa 100 g (<i>IAJ, SEL, GOR</i>) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata ziołowa z cukrem-rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka jarzynowa 100 g (<i>IAJ, SEL, GOR</i>) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata ziołowa z cukrem-rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałatka jarzynowa 100 g (<i>IAJ, SEL, GOR</i>) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g - truskawkowy 1 szt Herbata ziołowa z cukrem-rumianek 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Leczo warzywne z kukinią i ciecierzycą 60 g (<i>GLU, SEL</i>) Sałata masłowa 8 g Ogórek kiszony b/s 40 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Leczo warzywne z kukinią i ciecierzycą 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Mix sałat 60 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Leczo warzywne z kukinią i ciecierzycą 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Mix sałat 60 g Herbata ziołowa - rumianek z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem orzechowy 20 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>)
	Pł	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (<i>GLU, IAJ, SOI, SOJ, MLE</i>)	Biszkopty 20 g (<i>GLU, IAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Roszpinka 10 g Pomidor b/skóry 40 g Herbata zielona z cukrem 200 ml	Grapefruit b/s 100 g	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 20 g (<i>SOJ</i>) Sałatka jarzynowa 50 g (<i>IAJ, SEL, GOR</i>) Ogórek świeży b/skóry 40 g Herbata zielona b/c 200 ml	Grapefruit b/s 100 g	
		Kcal: 2638.79 kcal; Białko ogółem: 125.64 g; Tłuszcz ogółem: 127.53 g; Węglowodany ogółem: 251.81 g; Kw. tł. nasycone: 52.20 g; Sól: 8.86 g; Sód: 2015.31 mg; Błonnik: 23.14 g; W tym cukry: 64.03 g; WW: 25.47 Por; Potas: 3691.45 mg; Wapń: 610.06 mg; Fosfor: 1460.97 mg; Żelazo: 26.50 mg; Magnez: 316.16 mg;	Kcal: 2291.72 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz ogółem: 91.14 g; Węglowodany ogółem: 256.72 g; Kw. tł. nasycone: 45.85 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1011.90 mg; Błonnik: 15.07 g; W tym cukry: 49.54 g; WW: 25.93 Por; Potas: 2511.33 mg; Wapń: 510.16 mg; Fosfor: 781.17 mg; Żelazo: 4.57 mg; Magnez: 157.96 mg;	Kcal: 2062.39 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 249.21 g; Kw. tł. nasycone: 34.54 g; Sól: 5.86 g; Sód: 1009.83 mg; Błonnik: 14.82 g; W tym cukry: 49.36 g; WW: 25.17 Por; Potas: 2488.77 mg; Wapń: 504.42 mg; Fosfor: 769.06 mg; Żelazo: 4.39 mg; Magnez: 155.72 mg;	Kcal: 2952.79 kcal; Białko ogółem: 126.65 g; Tłuszcz ogółem: 124.03 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; Kw. tł. nasycone: 67.14 g; Sól: 8.12 g; Sód: 1439.26 mg; Błonnik: 20.87 g; W tym cukry: 83.73 g; WW: 34.38 Por; Potas: 2956.37 mg; Wapń: 582.20 mg; Fosfor: 928.39 mg; Żelazo: 5.65 mg; Magnez: 175.46 mg;	Kcal: 1718.50 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz ogółem: 71.70 g; Węglowodany ogółem: 187.86 g; Kw. tł. nasycone: 39.41 g; Sól: 4.46 g; Sód: 921.51 mg; Błonnik: 17.86 g; W tym cukry: 76.50 g; WW: 19.06 Por; Potas: 2991.46 mg; Wapń: 547.45 mg; Fosfor: 891.42 mg; Żelazo: 6.58 mg; Magnez: 257.52 mg;	Kcal: 2877.15 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz ogółem: 132.18 g; Węglowodany ogółem: 299.50 g; Kw. tł. nasycone: 62.74 g; Sól: 11.96 g; Sód: 2868.36 mg; Błonnik: 33.97 g; W tym cukry: 69.86 g; WW: 30.32 Por; Potas: 4073.76 mg; Wapń: 745.78 mg; Fosfor: 1483.83 mg; Żelazo: 13.19 mg; Magnez: 448.27 mg;	Kcal: 2144.09 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz ogółem: 69.61 g; Węglowodany ogółem: 288.31 g; Kw. tł. nasycone: 21.03 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1081.39 mg; Błonnik: 23.71 g; W tym cukry: 95.82 g; WW: 29.15 Por; Potas: 3558.37 mg; Wapń: 585.37 mg; Fosfor: 997.17 mg; Żelazo: 7.87 mg; Magnez: 290.12 mg;	Kcal: 667.79 kcal; Białko ogółem: 25.32 g; Tłuszcz ogółem: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 90.15 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 2.32 g; Sód: 385.49 mg; Błonnik: 2.47 g; W tym cukry: 25.84 g; WW: 9.07 Por; Potas: 558.84 mg; Wapń: 351.16 mg; Fosfor: 319.76 mg; Żelazo: 0.70 mg; Magnez: 43.42 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktózowa	WSD Dodatek dla diet
2026-01-07 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Pasta jajeczna z tartą rzodkiewką i majonezem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Salata masłowa 16 g Dżem szt- 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku z cukrem 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (<i>JAJ</i>) Szpinak Baby 10 g Dżem szt- 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml(<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (<i>JAJ</i>) Ser biał- plaster 30 g (<i>MLE</i>) Szpinak Baby 10 g Dżem szt- 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (<i>JAJ</i>) Ser biał- plaster 30 g (<i>MLE</i>) Szpinak Baby 10 g Dżem szt- 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) Ser biał- plaster 30 g (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 20 g (<i>SOJ</i>) Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (<i>JAJ</i>) Ser biał- plaster 30 g (<i>MLE</i>) Szpinak Baby 10 g Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Pasta jajeczna z tartą rzodkiewką i majonezem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ser biał- plaster 30 g (<i>MLE</i>) Szpinak Baby 10 g Pomidory koktajlowe 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Pasta jajeczna z koperkiem 50 g (<i>JAJ</i>) Szpinak Baby 10 g Dżem szt- 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym z cukrem 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - miętowa 200 ml
	II Ś				Owsianka na mleku z jabłkiem 200 g (<i>GLU, MLE</i>)		Owsianka gotowana na mleku z jabłkiem 200 g (<i>GLU, MLE</i>)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami i boczkiem duszonym z zieloną pietruszką 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Krokiety smażone z mięsem drobiowym i kapustą 2 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Sos słodko kwaśny 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z selera i brzoskwinia 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Pomidorowa z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Sos beszamelowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Szpinak Baby pomidorkami i jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Pomidorowa z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Ryż gotowany z koperkiem 200 g Szpinak Baby pomidorkami i jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Pomidorowa z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana na parze 100 g Sos beszamelowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Szpinak Baby pomidorkami i jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Pomidorowa z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana na rosole 100 g Ryż gotowany z koperkiem 100 g Szpinak Baby pomidorkami i jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Surówka z selera i brzoskwinia 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Pomidorowa z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana rosole 100 g Sos beszamelowy 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Szpinak Baby pomidorkami i jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Surówka z selera i brzoskwinia 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Grochowa z ziemniakami i boczkiem duszonym z zieloną pietruszką b/ml250 ml (<i>SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana na rosole 100 g Sos słodko kwaśny 100 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Szpinak Baby z oliwą 150 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Biskopity 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Ciasteczka owsiane Otmeal 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)		Jogurt owocowy 100g b/laktozy b/ml 1 szt Chrupki kukurydziane 15 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Serek Grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa wiśniowa z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa wiśniowa z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa wiśniowa z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Rukola 10 g Herbata owocowa wiśniowa b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Rukola 10 g Herbata owocowa wiśniowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g Serek Grani 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Rukola 10 g Herbata owocowa wiśniowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Serek Grani 1 szt b/laktozy b/ml 1 szt Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa wiśniowa z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pyzdra schabowa 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Mix salat 10 g Dżem szt- 25g 1 szt Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>)
	Pn	Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 20 g (<i>SOJ</i>) Pasta twarogowa z brokuła 50 g (<i>MLE</i>) Mix salat 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 20 g (<i>SOJ</i>) Pasta twarogowa z brokulem 50g (<i>MLE</i>) Mix salat 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Deser sojowy Alpro czekoladowy 125g 1 szt (<i>SOJ</i>)	
		Kcal: 2795.40 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz ogółem: 120.86 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; Kw. tł. nasycone: 43.10 g; Sól: 7.48 g; Sód: 2021.71 mg; Błonnik: 28.91 g; W tym cukry: 66.01 g; WW: 31.25 Por; Potas: 2878.83 mg; Wapń: 734.15 mg; Fosfor: 1194.71 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 277.85 mg;	Kcal: 2187.56 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz ogółem: 79.13 g; Węglowodany ogółem: 260.32 g; Kw. tł. nasycone: 39.06 g; Sól: 5.45 g; Sód: 1249.62 mg; Błonnik: 10.61 g; W tym cukry: 43.92 g; WW: 26.05 Por; Potas: 1830.89 mg; Wapń: 620.26 mg; Fosfor: 734.15 mg; Żelazo: 4.36 mg; Magnez: 120.94 mg;	Kcal: 1931.64 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz ogółem: 55.99 g; Węglowodany ogółem: 251.83 g; Kw. tł. nasycone: 23.86 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1211.16 mg; Błonnik: 10.48 g; W tym cukry: 39.82 g; WW: 25.19 Por; Potas: 1703.43 mg; Wapń: 518.96 mg; Fosfor: 796.30 mg; Żelazo: 4.18 mg; Magnez: 109.93 mg;	Kcal: 2944.86 kcal; Białko ogółem: 153.71 g; Tłuszcz ogółem: 116.86 g; Węglowodany ogółem: 319.50 g; Kw. tł. nasycone: 62.91 g; Sól: 7.36 g; Sód: 1467.27 mg; Błonnik: 15.02 g; W tym cukry: 70.36 g; WW: 31.95 Por; Potas: 2245.51 mg; Wapń: 653.73 mg; Fosfor: 1165.62 mg; Żelazo: 6.23 mg; Magnez: 170.09 mg;	Kcal: 1653.19 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz ogółem: 81.79 g; Węglowodany ogółem: 113.05 g; Kw. tł. nasycone: 40.98 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1367.56 mg; Błonnik: 10.93 g; W tym cukry: 36.10 g; WW: 11.33 Por; Potas: 2009.69 mg; Wapń: 639.54 mg; Fosfor: 906.22 mg; Żelazo: 5.86 mg; Magnez: 189.65 mg;	Kcal: 2756.36 kcal; Białko ogółem: 158.27 g; Tłuszcz ogółem: 131.60 g; Węglowodany ogółem: 237.18 g; Kw. tł. nasycone: 67.03 g; Sól: 9.30 g; Sód: 2227.28 mg; Błonnik: 33.25 g; W tym cukry: 54.99 g; WW: 23.78 Por; Potas: 3689.11 mg; Wapń: 754.09 mg; Fosfor: 1666.65 mg; Żelazo: 13.18 mg; Magnez: 393.64 mg;	Kcal: 2447.62 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz ogółem: 92.92 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; Kw. tł. nasycone: 21.71 g; Sól: 6.70 g; Sód: 1791.13 mg; Błonnik: 25.37 g; W tym cukry: 66.04 g; WW: 30.82 Por; Potas: 2584.85 mg; Wapń: 492.07 mg; Fosfor: 1131.31 mg; Żelazo: 9.34 mg; Magnez: 260.86 mg;	Kcal: 793.95 kcal; Białko ogółem: 49.41 g; Tłuszcz ogółem: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 78.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.42 g; Sól: 2.82 g; Sód: 311.93 mg; Błonnik: 2.33 g; W tym cukry: 17.66 g; WW: 7.89 Por; Potas: 533.08 mg; Wapń: 354.68 mg; Fosfor: 334.12 mg; Żelazo: 0.64 mg; Magnez: 41.38 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet	
2026-01-08 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Rogal maślane 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z makaronem 150 ml (GLU, JAJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rogal maślane 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek fromage 0,5 szt (MLE) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z makaronem 150 ml (GLU, JAJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rogal maślane 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek fromage 0,5 szt (MLE) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z makaronem 150 ml (GLU, JAJ, MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 0,5 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka krucha 40 g Serek fromage 0,5 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Buraczki gotowane 50 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Serek fromage 0,5 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Buraczki gotowane 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Ser żółty b/laktozy b/ml 40 g Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Szpinak baby 10 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ)	
	II ś			Kasza manna gotowana na mleku z musem brzoskwinowym 200 g (GLU, MLE)		Kasza manna gotowana na mleku z musem brzoskwinowym 200 g (GLU, MLE)			
Obiad	Jarzynowa z zielonym groszkiem z ziemniakami i ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry pieczony 100 g Sos pieczarkowy 100 ml (GLU, MLE) Kasza bulgur got z zieleniną 200 g (GLU) Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Dyniowy krem z ziemniakami i zieleniną(GLU, MLE, SEL) Pulpeciki z mięsa mieszanego 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU, MLE, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kasza bulgur got z zieleniną 200 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Dyniowy krem z ziemniakami i zieleniną 250ml(GLU, MLE, SEL) Pulpeciki z mięsa mieszanego 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU, MLE, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kasza bulgur got z zieleniną 200 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml		Jarzynowa z zielonym groszkiem z ziemniakami i ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpeciki z mięsa mieszanego 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur got z zieleniną 100 g (GLU) Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (MLE) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Jarzynowa z zielonym groszkiem z ziemniakami i ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpeciki z mięsa mieszanego 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU, MLE) Kasza bulgur got z zieleniną 200 g (GLU) Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (MLE) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Dyniowy krem z ziemniakami i zieleniną b/ml 250ml(GLU, MLE, SEL) Pulpeciki z mięsa mieszanego 100 g Sos pieczarkowy b/ml 100 ml (GLU) Kasza bulgur got z zieleniną 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml		
	P	Pączek 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)			Wafle ryżowe 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Wafle ryżowe 20 g Mleko roślinne 200ml (SOJ)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (JAJ, RYB) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Kakao gotowane na mleku z cukrem 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (JAJ, RYB) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (JAJ, RYB) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (JAJ, RYB) Serek Haga 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra schabowa 20 g Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (JAJ, RYB) Rzodkiewka czerwona 60 g Serek Haga 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g (JAJ, RYB) Rzodkiewka czerwona 60 g Serek Haga 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100 g (JAJ, RYB) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Poledwica z pasieki 20 g (SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml
Pn	Mleczko w kartoniku waniliowe/truskawkowe 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 20 g (SOJ) Pomidor b/s z mozzarellą i oliwą 40 g (MLE) Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Deser sojowy Alpro waniliowy 125g 1 szt (SOJ)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 20 g (SOJ) Pomidor b/s z mozzarellą i oliwą 40 g (MLE) Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Deser sojowy Alpro waniliowy 125g 1 szt (SOJ)		
	Kcal: 2836.01 kcal; Białko ogółem: 134.32 g; Tłuszcz ogółem: 105.68 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; Kw. tł. nasycone: 52.20 g; Sól: 6.59 g; Sód: 1917.67 mg; Blonnik: 26.12 g; W tym cukry: 97.72 g; WW: 34.47 Por; Potas: 3260.17 mg; Wapń: 1324.75 mg; Fosfor: 1718.04 mg; Żelazo: 9.41 mg; Magnez: 288.21 mg;	Kcal: 2711.62 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz ogółem: 92.23 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; Kw. tł. nasycone: 47.55 g; Sól: 6.00 g; Sód: 1478.49 mg; Blonnik: 26.51 g; W tym cukry: 82.99 g; WW: 36.87 Por; Potas: 3119.95 mg; Wapń: 1008.43 mg; Fosfor: 1273.85 mg; Żelazo: 6.92 mg; Magnez: 224.65 mg;	Kcal: 2562.02 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz ogółem: 75.73 g; Węglowodany ogółem: 366.91 g; Kw. tł. nasycone: 36.61 g; Sól: 6.00 g; Sód: 1476.69 mg; Blonnik: 26.51 g; W tym cukry: 82.87 g; WW: 36.85 Por; Potas: 3114.95 mg; Wapń: 1005.23 mg; Fosfor: 1271.45 mg; Żelazo: 6.90 mg; Magnez: 224.45 mg;	Kcal: 3450.87 kcal; Białko ogółem: 140.03 g; Tłuszcz ogółem: 116.38 g; Węglowodany ogółem: 481.33 g; Kw. tł. nasycone: 63.76 g; Sól: 7.55 g; Sód: 1720.39 mg; Blonnik: 31.46 g; W tym cukry: 87.33 g; WW: 48.30 Por; Potas: 3397.87 mg; Wapń: 1056.73 mg; Fosfor: 1412.85 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 252.44 mg;	Kcal: 1620.47 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz ogółem: 60.42 g; Węglowodany ogółem: 192.94 g; Kw. tł. nasycone: 29.02 g; Sól: 5.33 g; Sód: 1454.81 mg; Blonnik: 25.53 g; W tym cukry: 68.72 g; WW: 19.38 Por; Potas: 3044.63 mg; Wapń: 700.94 mg; Fosfor: 1134.65 mg; Żelazo: 9.16 mg; Magnez: 274.27 mg;	Kcal: 3467.45 kcal; Białko ogółem: 153.66 g; Tłuszcz ogółem: 125.98 g; Węglowodany ogółem: 453.54 g; Kw. tł. nasycone: 65.23 g; Sól: 9.84 g; Sód: 2797.86 mg; Blonnik: 46.98 g; W tym cukry: 94.89 g; WW: 45.57 Por; Potas: 4437.53 mg; Wapń: 1248.90 mg; Fosfor: 2064.56 mg; Żelazo: 16.58 mg; Magnez: 469.18 mg;	Kcal: 2233.02 kcal; Białko ogółem: 117.73 g; Tłuszcz ogółem: 73.56 g; Węglowodany ogółem: 287.06 g; Kw. tł. nasycone: 22.06 g; Sól: 7.31 g; Sód: 2051.10 mg; Blonnik: 32.90 g; W tym cukry: 74.98 g; WW: 28.83 Por; Potas: 2950.44 mg; Wapń: 803.99 mg; Fosfor: 1429.01 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 313.98 mg;	Kcal: 645.40 kcal; Białko ogółem: 28.31 g; Tłuszcz ogółem: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 79.19 g; Kw. tł. nasycone: 16.60 g; Sól: 2.85 g; Sód: 566.68 mg; Blonnik: 2.35 g; W tym cukry: 16.98 g; WW: 7.91 Por; Potas: 513.07 mg; Wapń: 519.97 mg; Fosfor: 418.12 mg; Żelazo: 0.99 mg; Magnez: 51.56 mg;	

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
2025-01-09 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek trójkąt 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Herbata owocowa malinowa z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka z indykiem 40 g (SOJ) Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 40 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Szynka na parze - wędlina 40 g Jogurt naturalny 100 g 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (SOJ) Ogórek świeży b/skóry 60 g Dżem szt - 25g - czarna porzeczką 1 szt Herbata owocowa malinowa z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Pyzdra schabowa 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Salata masłowa 8 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II S					Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (MLE)	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (MLE)		
	Obiad	Neapolitańska z makaronem i tartym serem żółtym z zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z dorsza zapiekany ze szpinakiem i serem feta 100 g (RYB, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka tęczowa z miodem i olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Truskawkowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Kostka z morszczuka gotowana na parze 100 g (RYB) Sos grecki 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Truskawkowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Kostka z morszczuka gotowana na parze 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Truskawkowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Kostka z morszczuka gotowana na parze 100 g (RYB) Sos grecki 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Truskawkowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Kostka z morszczuka gotowana na parze 100 g (RYB, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Neapolitańska z makaronem i tartym serem żółtym z zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z dorsza zapiekany ze szpinakiem i serem feta 100 g (RYB, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Truskawkowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Kostka z morszczuka gotowana na parze 100 g (RYB, MLE) Sos grecki 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Ogórek kiszony ćwiartki 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Panna cotta 100 g (MLE) Mus z truskawek 50 g	Panna cotta 150 g (MLE) Mus z truskawek 50 g				Panna cotta 100 g (MLE) Mus z truskawek 50 g	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 15 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Parówka drobiowa 1 szt Ketchup 15 g Papryka świeża - 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) Poledwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 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) Poledwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab gotowany na parze 20 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Szpinak baby 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE) Parówka drobiowa 1 szt Ketchup 15 g Papryka świeża 60 g Szpinak baby 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab gotowany na parze 40 g Serek homogenizowany naturalny b/laktozy b/ml200g 1 szt Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Ser mozzarella plaster 20 g (MLE) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml
	Pn	Sok buraczano-jabłkowy 250 ml				Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skóry 40 g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Sok buraczano-jabłkowy 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skóry 40 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	
		Kcal: 2285.53 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz ogółem: 97.19 g; Węglowodany ogółem: 281.85 g; Kw. tł. nasycone: 45.77 g; Sól: 7.60 g; Sód: 1890.90 mg; Błonnik: 26.53 g; W tym cukry: 54.63 g; WW: 28.44 Por; Potas: 3111.56 mg; Wapń: 443.36 mg; Fosfor: 1036.25 mg; Żelazo: 9.60 mg; Magnez: 271.67 mg;	Kcal: 2406.13 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz ogółem: 86.38 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; Kw. tł. nasycone: 51.65 g; Sól: 4.25 g; Sód: 822.29 mg; Błonnik: 23.15 g; W tym cukry: 53.39 g; WW: 32.56 Por; Potas: 2817.77 mg; Wapń: 371.14 mg; Fosfor: 652.52 mg; Żelazo: 5.53 mg; Magnez: 167.43 mg;	Kcal: 2124.73 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz ogółem: 64.12 g; Węglowodany ogółem: 304.95 g; Kw. tł. nasycone: 40.24 g; Sól: 4.08 g; Sód: 756.29 mg; Błonnik: 18.87 g; W tym cukry: 46.50 g; WW: 30.67 Por; Potas: 2323.77 mg; Wapń: 323.04 mg; Fosfor: 580.12 mg; Żelazo: 4.40 mg; Magnez: 139.12 mg;	Kcal: 3009.25 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz ogółem: 101.70 g; Węglowodany ogółem: 421.68 g; Kw. tł. nasycone: 62.62 g; Sól: 5.78 g; Sód: 999.03 mg; Błonnik: 27.49 g; W tym cukry: 56.67 g; WW: 42.40 Por; Potas: 3039.63 mg; Wapń: 657.06 mg; Fosfor: 739.47 mg; Żelazo: 6.08 mg; Magnez: 179.70 mg;	Kcal: 1596.11 kcal; Białko ogółem: 72.21 g; Tłuszcz ogółem: 58.35 g; Węglowodany ogółem: 207.92 g; Kw. tł. nasycone: 34.11 g; Sól: 6.24 g; Sód: 2203.21 mg; Błonnik: 26.37 g; W tym cukry: 41.35 g; WW: 20.96 Por; Potas: 2631.58 mg; Wapń: 404.59 mg; Fosfor: 926.60 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 316.33 mg;	Kcal: 2670.84 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz ogółem: 110.98 g; Węglowodany ogółem: 330.92 g; Kw. tł. nasycone: 57.63 g; Sól: 9.80 g; Sód: 3186.22 mg; Błonnik: 36.18 g; W tym cukry: 44.04 g; WW: 33.35 Por; Potas: 3760.26 mg; Wapń: 645.34 mg; Fosfor: 1366.07 mg; Żelazo: 13.87 mg; Magnez: 424.08 mg;	Kcal: 2098.92 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz ogółem: 59.05 g; Węglowodany ogółem: 311.94 g; Kw. tł. nasycone: 19.03 g; Sól: 6.84 g; Sód: 2254.50 mg; Błonnik: 27.17 g; W tym cukry: 66.30 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3017.98 mg; Wapń: 267.71 mg; Fosfor: 918.28 mg; Żelazo: 9.17 mg; Magnez: 313.30 mg;	Kcal: 488.27 kcal; Białko ogółem: 23.94 g; Tłuszcz ogółem: 9.82 g; Węglowodany ogółem: 88.35 g; Kw. tł. nasycone: 7.13 g; Sól: 2.19 g; Sód: 320.45 mg; Błonnik: 2.32 g; W tym cukry: 25.42 g; WW: 8.91 Por; Potas: 537.66 mg; Wapń: 363.68 mg; Fosfor: 337.32 mg; Żelazo: 0.81 mg; Magnez: 44.44 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100g (GLU, JAJ, RYB) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka makaronowa z rybą gotowaną 100g (GLU, JAJ, RYB) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100g (GLU, JAJ, RYB) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka makaronowa z rybą gotowaną 100g (GLU, JAJ, RYB) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab na parze - wędlina 20 g Sałatka makaronowa z tuńczykiem 50g (GLU, JAJ, RYB) Papryka świeża - 60 g Sałata masłowa 8 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100g (GLU, JAJ, RYB) Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 16 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Sałatka makaronowa z tuńczykiem 100 g (GLU, JAJ, RYB) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao na napoju roślinnym gotowane 200ml (SOJ)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Herbata malinowa 200 ml
	II ś						Serek Bieluch 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 1 szt 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Banan 1 szt		
	Obiad	Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym i zielenią pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Makaron carbonara z boczkiem i śmietaną 250g (GLU, SOJ, MLE) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym i zielenią pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) Buraczki gotowane - kostka 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym i zielenią pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) Buraczki gotowane - kostka 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym i zielenią pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) Buraczki gotowane - kostka 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym i zielenią pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Makaron penne z kurczakiem b/sosu 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym i zielenią pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym i zielenią pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym b / m l 200 g (GLU, JAJE) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Sok owocowy 200ml 1 szt Ciastka kruche 20 g (GLU)				Sok owocowy 200ml 1 szt Ciastka kruche b/c 20 g (GLU)		Sok owocowy 200ml 1 szt Chrupki kukurydziane 20g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 100 g (SEL) Buraczki gotowane plastry 60g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa – melisa 200ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 100 g (SEL) Buraczki gotowane plastry 60g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa – melisa 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 100 g (SEL) Buraczki gotowane plastry 60g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 20 g Hummus domowy 50 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb graham 80g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pn	Banan 1 szt			Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Ser mozzarella plaster 20 g (MLE) Pomidor b/skóry ćw 40 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa – melisa 200 ml	Banan 1 szt	Chleb graham 40g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Ser mozzarella plaster 20 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 40 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2806.94 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz ogółem: 117.19 g; Węglowodany ogółem: 350.03 g; Kw. tł. nasycone: 45.07 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1440.82 mg; Błonnik: 32.77 g; W tym cukry: 107.80 g; WW: 35.31 Por; Potas: 4424.75 mg; Wapń: 562.17 mg; Fosfor: 863.99 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 309.02 mg;	Kcal: 2297.68 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz ogółem: 67.48 g; Węglowodany ogółem: 294.25 g; Kw. tł. nasycone: 33.83 g; Sól: 6.14 g; Sód: 1287.01 mg; Błonnik: 32.37 g; W tym cukry: 96.11 g; WW: 29.68 Por; Potas: 4574.09 mg; Wapń: 608.10 mg; Fosfor: 1099.05 mg; Żelazo: 12.02 mg; Magnez: 310.90 mg;	Kcal: 2148.08 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz ogółem: 50.98 g; Węglowodany ogółem: 294.11 g; Kw. tł. nasycone: 22.89 g; Sól: 6.14 g; Sód: 1285.21 mg; Błonnik: 32.37 g; W tym cukry: 95.99 g; WW: 29.66 Por; Potas: 4569.09 mg; Wapń: 604.90 mg; Fosfor: 1096.65 mg; Żelazo: 12.00 mg; Magnez: 310.70 mg;	Kcal: 3028.85 kcal; Białko ogółem: 141.80 g; Tłuszcz ogółem: 99.12 g; Węglowodany ogółem: 382.44 g; Kw. tł. nasycone: 54.17 g; Sól: 7.46 g; Sód: 1529.59 mg; Błonnik: 38.07 g; W tym cukry: 143.68 g; WW: 38.49 Por; Potas: 5536.59 mg; Wapń: 640.86 mg; Fosfor: 1178.29 mg; Żelazo: 13.22 mg; Magnez: 383.88 mg;	Kcal: 1591.25 kcal; Białko ogółem: 79.20 g; Tłuszcz ogółem: 58.20 g; Węglowodany ogółem: 163.92 g; Kw. tł. nasycone: 22.22 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1215.07 mg; Błonnik: 27.40 g; W tym cukry: 71.91 g; WW: 16.55 Por; Potas: 3857.35 mg; Wapń: 629.89 mg; Fosfor: 930.03 mg; Żelazo: 10.80 mg; Magnez: 252.92 mg;	Kcal: 2846.71 kcal; Białko ogółem: 126.59 g; Tłuszcz ogółem: 117.88 g; Węglowodany ogółem: 299.32 g; Kw. tł. nasycone: 55.88 g; Sól: 8.14 g; Sód: 1909.73 mg; Błonnik: 40.15 g; W tym cukry: 113.69 g; WW: 30.15 Por; Potas: 5033.14 mg; Wapń: 731.78 mg; Fosfor: 1271.67 mg; Żelazo: 15.12 mg; Magnez: 418.37 mg;	Kcal: 2274.74 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz ogółem: 70.82 g; Węglowodany ogółem: 284.40 g; Kw. tł. nasycone: 14.71 g; Sól: 6.53 g; Sód: 1468.10 mg; Błonnik: 35.56 g; W tym cukry: 112.15 g; WW: 28.66 Por; Potas: 4405.11 mg; Wapń: 418.75 mg; Fosfor: 848.46 mg; Żelazo: 11.36 mg; Magnez: 304.35 mg;	Kcal: 763.81 kcal; Białko ogółem: 47.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 70.40 g; Kw. tł. nasycone: 22.62 g; Sól: 2.96 g; Sód: 383.63 mg; Błonnik: 2.84 g; W tym cukry: 17.35 g; WW: 7.05 Por; Potas: 529.58 mg; Wapń: 352.74 mg; Fosfor: 314.14 mg; Żelazo: 0.76 mg; Magnez: 41.43 mg;

		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
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 20 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix салат 20 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Mix салат 20 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 20 g (SOJ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJ, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Mix салат 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Pomidory koktajlowe 60 g Mix салат 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g - morelowy 1 szt Bawarka gotowana na mleku roślinnym z cukrem 200 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Papryka świeża - żółta 20 g Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Herbata owocowa - żurawinowa 200 ml
	II S				Wafle ryżowe 20 g Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Actimel 1szt 1 szt (MLE) Sałata 8 g Herbata owocowa - żurawinowa 200 ml		Wafle ryżowe 20 g Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Actimel 1szt 1 szt (MLE) Sałata 8 g Herbata owocowa - żurawinowa b/c 200 ml		
	Obiad	Kalafiorowa z kaszką manną i zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Kalafiorowa z kaszką manną i zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ziemniaki z koperkiem 200g Marchew gotowana z masłem 150 g (GLU, MLE) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Kalafiorowa z kaszką manną i zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g (GLU, MLE) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Kalafiorowa z kaszką manną i zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g (GLU, MLE) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Kalafiorowa z kaszką manną i zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Rolada drobiowa z warzywami (włoszczyzna) 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 100 g Marchew gotowana z masłem 150 g (GLU, MLE) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Kalafiorowa z kaszką manną i zieloną pietruszką 250 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Kalafiorowa z kaszką manną i zieloną pietruszką b / m l 250 ml (SEL) Kotlet pożarski smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Banan 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)							Banan 1 szt
	Kolacja	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 50g (MLE) Pasta warzywna 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 50g (MLE) Pasta warzywna 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 m (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Serek Fromage 50g (MLE) Pasta warzywna 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka krucha 40 g Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 60 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 16 g Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 16 g Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Roszponka 10 g Dżem szt - 25g - brzoskwinowy 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	Pn	Mus tubka 2-gie śniadanie warzywno-owocowy 1 szt			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Koper 2 g Cykoria 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mus tubka 2-gie śniadanie warzywno-owocowy 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Szczypior 2 g Cykoria 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mus tubka 2-gie śniadanie warzywno-owocowy 1 szt	
		Kcal: 2640.17 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz ogółem: 103.04 g; Węglowodany ogółem: 347.93 g; Kw. tł. nasycone: 35.21 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1056.61 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 100.53 g; WVV: 35.00 Por; Potas: 3956.91 mg; Wapń: 630.62 mg; Fosfor: 983.27 mg; Żelazo: 11.13 mg; Magnez: 352.09 mg;	Kcal: 2507.32 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz ogółem: 93.97 g; Węglowodany ogółem: 342.30 g; Kw. tł. nasycone: 47.00 g; Sól: 5.62 g; Sód: 1288.31 mg; Błonnik: 31.19 g; W tym cukry: 94.11 g; WVV: 34.58 Por; Potas: 4062.70 mg; Wapń: 645.16 mg; Fosfor: 926.02 mg; Żelazo: 10.74 mg; Magnez: 336.21 mg;	Kcal: 2298.89 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz ogółem: 74.46 g; Węglowodany ogółem: 334.80 g; Kw. tł. nasycone: 34.88 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1258.06 mg; Błonnik: 29.59 g; W tym cukry: 91.91 g; WVV: 33.81 Por; Potas: 3928.37 mg; Wapń: 617.51 mg; Fosfor: 892.37 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 327.26 mg;	Kcal: 3346.69 kcal; Białko ogółem: 135.91 g; Tłuszcz ogółem: 149.71 g; Węglowodany ogółem: 392.96 g; Kw. tł. nasycone: 82.40 g; Sól: 8.19 g; Sód: 1527.33 mg; Błonnik: 32.80 g; W tym cukry: 111.28 g; WVV: 39.67 Por; Potas: 4153.24 mg; Wapń: 790.40 mg; Fosfor: 963.16 mg; Żelazo: 11.13 mg; Magnez: 342.43 mg;	Kcal: 1738.11 kcal; Białko ogółem: 77.22 g; Tłuszcz ogółem: 61.41 g; Węglowodany ogółem: 231.60 g; Kw. tł. nasycone: 23.76 g; Sól: 4.41 g; Sód: 805.72 mg; Błonnik: 27.22 g; W tym cukry: 77.15 g; WVV: 23.40 Por; Potas: 3812.69 mg; Wapń: 584.32 mg; Fosfor: 996.41 mg; Żelazo: 11.75 mg; Magnez: 369.50 mg;	Kcal: 3185.34 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz ogółem: 150.54 g; Węglowodany ogółem: 356.52 g; Kw. tł. nasycone: 59.20 g; Sól: 8.34 g; Sód: 1746.73 mg; Błonnik: 34.53 g; W tym cukry: 93.06 g; WVV: 35.85 Por; Potas: 4565.59 mg; Wapń: 1121.54 mg; Fosfor: 1546.48 mg; Żelazo: 15.66 mg; Magnez: 477.92 mg;	Kcal: 2483.37 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz ogółem: 91.88 g; Węglowodany ogółem: 335.35 g; Kw. tł. nasycone: 18.29 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1053.01 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 94.93 g; WVV: 33.76 Por; Potas: 3925.31 mg; Wapń: 618.62 mg; Fosfor: 953.47 mg; Żelazo: 10.88 mg; Magnez: 347.09 mg;	Kcal: 957.77 kcal; Białko ogółem: 53.12 g; Tłuszcz ogółem: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 95.70 g; Kw. tł. nasycone: 26.07 g; Sól: 3.58 g; Sód: 496.78 mg; Błonnik: 2.88 g; W tym cukry: 33.72 g; WVV: 9.68 Por; Potas: 562.85 mg; Wapń: 514.27 mg; Fosfor: 399.90 mg; Żelazo: 1.10 mg; Magnez: 53.34 mg;

Wykaz alergenów

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

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,*