

		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
01.12.2025 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 60 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Krem orzechowy 15 g Ogórek kiszony b/s plastry 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Poleďwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Poleďwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Poleďwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Actimel 100g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 0,5 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Poleďwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 60 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Szynka z liściem 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt Poleďwica z pasieki 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Ser b/ laktozy b/ml 40 g Herbata wieloowocowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka z liściem 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Herbata wieloowocowa 200 ml
	II ś				Budyń waniliowy z owocami (truskawkami) 200 ml (MLE)		Budyń waniliowy z owocami (wiśnie) b/c 200 ml (MLE)		
	Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleńiną 250 ml (GLU, SEL) Karkówka ze śliwką pieczona 100 g (S02) Sos pieczeniowy 50 ml (GLU) Kasza bulgur z zieleńiną 200 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z cz. porzeczeki 200 ml	Zupa krem z czerwonych warzyw ze śmietaną i zieleńiną 250 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE) Kasza bulgur z zieleńiną 200 g (GLU) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Kompot z cz. porzeczeki 200 ml	Zupa krem z czerwonych warzyw ze śmietaną i zieleńiną 250 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza bulgur z zieleńiną 200 g (GLU) Kasza bulgur z zieleńiną 200 g (GLU) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Kompot z cz. porzeczeki 200 ml	Zupa krem z czerwonych warzyw ze śmietaną i zieleńiną 250 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE) Kasza bulgur z zieleńiną 200 g (GLU) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Kompot z cz. porzeczeki 200 ml	Zupa krem z czerwonych warzyw ze śmietaną i zieleńiną 250 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Kasza bulgur z zieleńiną 200 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Kompot z cz. porzeczeki 200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieleńiną 250 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos beszamelowy 50 ml (GLU, MLE) Kasza bulgur z zieleńiną 200 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z cz. porzeczeki b/c 200 ml	Zupa krem z czerwonych warzyw ze śmietaną i zieleńiną b/ml 250 ml (SEL) Karkówka ze śliwką pieczona 100 g (S02) Sos pieczeniowy 50 ml (GLU) Kasza bulgur z zieleńiną 200 g (GLU) Sałata z jogurtem b/laktozy b/ml 150 g Kompot z cz. porzeczeki 200 ml	
	P	Serek homogenizowany o smaku owocowym 1szt (MLE) Suchary 15g	Serek homogenizowany o smaku owocowym 1szt (MLE) Suchary 15g				Serek homogenizowany o smaku naturalnym 1szt (MLE) Suchary 15 g (GLU, SOJ, MLE)	Deser sojowy alpro o smaku waniliowym 1szt (SOJ)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Twarożek grani 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Papryka czerwona paseczki 60 g Herbata owocowa 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Twarożek grani 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Twarożek grani 1 szt (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Twarożek grani 1 szt (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Twarożek grani 1 szt (MLE) Papryka świeża 40 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Twarożek grani 1 szt (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Papryka świeża 40 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Twarożek grani b/ml b/laktozy 1 szt Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Ser biały - pasta 20 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Powidła śliwkowe 30 g Cykoria 10 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ)
	Pn	Jabłko pieczone z cynamonem 1szt			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 30 g (SEL) Ser biały - pasta 20 g (MLE) Cykoria 10 g Serek trójkąt 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 40 g (SEL) Cykoria 10 g Ser biały - pasta 20 g (MLE) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1szt	
		Kcal: 2988.59 kcal; Białko ogółem: 116.38 g; Tłuszcz ogółem: 117.58 g; Węglowodany ogółem: 365.35 g; Kw. tł. nasycone: 58.27 g; Sól: 7.29 g; Sód: 2374.53 mg; Blonnik: 42.16 g; W tym cukry: 85.27 g; WW: 36.62 Por; Potas: 3213.23 mg; Wapń: 604.28 mg; Fosfor: 1238.30 mg; Żelazo: 13.79 mg; Magnez: 309.36 mg;	Kcal: 2537.09 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz ogółem: 92.74 g; Węglowodany ogółem: 324.19 g; Kw. tł. nasycone: 55.36 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1284.49 mg; Blonnik: 19.92 g; W tym cukry: 66.01 g; WW: 32.52 Por; Potas: 2974.55 mg; Wapń: 506.95 mg; Fosfor: 841.24 mg; Żelazo: 5.77 mg; Magnez: 163.63 mg;	Kcal: 2334.33 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz ogółem: 72.92 g; Węglowodany ogółem: 319.88 g; Kw. tł. nasycone: 42.29 g; Sól: 5.22 g; Sód: 1264.36 mg; Blonnik: 19.86 g; W tym cukry: 63.90 g; WW: 32.08 Por; Potas: 2908.32 mg; Wapń: 454.70 mg; Fosfor: 801.32 mg; Żelazo: 5.67 mg; Magnez: 158.03 mg;	Kcal: 2863.61 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz ogółem: 109.50 g; Węglowodany ogółem: 353.39 g; Kw. tł. nasycone: 65.57 g; Sól: 6.42 g; Sód: 1488.18 mg; Blonnik: 18.80 g; W tym cukry: 77.94 g; WW: 35.52 Por; Potas: 3161.26 mg; Wapń: 693.85 mg; Fosfor: 1026.67 mg; Żelazo: 6.18 mg; Magnez: 191.68 mg;	Kcal: 1766.71 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz ogółem: 69.30 g; Węglowodany ogółem: 201.51 g; Kw. tł. nasycone: 36.64 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1017.61 mg; Blonnik: 23.77 g; W tym cukry: 71.38 g; WW: 20.32 Por; Potas: 3361.45 mg; Wapń: 523.30 mg; Fosfor: 933.00 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 208.85 mg;	Kcal: 2842.94 kcal; Białko ogółem: 127.15 g; Tłuszcz ogółem: 124.00 g; Węglowodany ogółem: 307.57 g; Kw. tł. nasycone: 63.85 g; Sól: 8.13 g; Sód: 2285.00 mg; Blonnik: 34.74 g; W tym cukry: 66.96 g; WW: 31.05 Por; Potas: 4360.05 mg; Wapń: 570.30 mg; Fosfor: 1408.57 mg; Żelazo: 15.98 mg; Magnez: 370.72 mg;	Kcal: 1977.51 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz ogółem: 71.22 g; Węglowodany ogółem: 240.74 g; Kw. tł. nasycone: 31.79 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1395.28 mg; Blonnik: 13.31 g; W tym cukry: 37.71 g; WW: 24.26 Por; Potas: 2448.82 mg; Wapń: 560.61 mg; Fosfor: 809.57 mg; Żelazo: 5.20 mg; Magnez: 143.28 mg;	Kcal: 682.92 kcal; Białko ogółem: 27.55 g; Tłuszcz ogółem: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 111.60 g; Kw. tł. nasycone: 9.65 g; Sól: 2.36 g; Sód: 370.96 mg; Blonnik: 3.79 g; W tym cukry: 26.29 g; WW: 11.20 Por; Potas: 564.82 mg; Wapń: 358.04 mg; Fosfor: 339.36 mg; Żelazo: 0.76 mg; Magnez: 43.30 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzyw. węgl.	WSD	WSD Dodatek dla diet	
02.12.2025 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pasta z jajka z maselkiem i zieleniną 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Miód 1 szt 25 g Marchewka świeża 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pasta z jajka z maselkiem i zieleniną 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Miód 1 szt 25 g Rukola 20 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pasta z jajka z maselkiem i zieleniną 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek Fromage 20 g (<i>MLE</i>) Miód 1 szt 25 g Rukola 20 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pasta z jajka z maselkiem i zieleniną 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek Fromage 20 g (<i>MLE</i>) Miód 1 szt 25 g Rukola 20 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa z fileta 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pasta z jajka z maselkiem i zieleniną 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Rukola 20 g Marchewka świeża 60 g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2 szt Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Miód 1 szt 25 g Rukola 20 g Herbata ziołowa melisa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) Serek Fromage 20 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastery 20 g Ogórek świeży 20 g Dżem 1 szt 25 g Herbata ziołowa melisa 200 ml	
	II Ś			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Serek Kiri 1szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Mus owocowy 100 g Herbata ziołowa 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Majonez/szczypiorek 30 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek Kiri 1szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Mus owocowy 100 g Herbata zielona 200 ml			
	Obiad	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Lasagne mięsna w sosie pomidorowym z serem żółtym 200 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Bitka z szynki gotowana na parze 100 g Sos grecki 50g Szpinak na ciepło 150g Ziemniaki z koperkiem 200g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Bitka z szynki gotowana na parze 100 g Sos grecki 50g Szpinak na ciepło 150g Ziemniaki z koperkiem 200g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Bitka z szynki gotowana na parze 100 g Sos grecki 5 0 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Szpinak na ciepło 150g Ziemniaki z koperkiem 100 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Bitka z szynki gotowana na parze 100 g Sos grecki 50g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Szpinak na ciepło 150g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i zieleniną b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Bitka z szynki gotowana na parze 100 g Sos grecki 50g Szpinak na ciepło 150g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml		
	P	Kasza manna na mleku na gęsto z truskawkami 200 g (<i>GLU, MLE</i>)			Kasza manna na mleku na gęsto z truskawkami 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza manna na mleku z truskawkami 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza manna na mleku roślinnym z truskawkami 150 ml (<i>GLU</i>)		
	Kolejka	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Łazanki z kiszzonej kapusty z mięsem mielonym 100g Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Dżem 1 szt 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Dżem 1 szt 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Dżem 1 szt 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Twarożek pomidorowy 50 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Serek Haga 1szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 16 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek pomidorowy 50 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Serek Haga 1szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 16 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt Kurczak gotowany 40 g Ser b/ml b/laktozy 30g Sałata masłowa 16 g Dżem 1 szt 25 g Herbata z cukrem i cytryną 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek Kiri 1szt (<i>MLE</i>) Miód 1 szt 25 g Rukola 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II	Mus owocowy 100g		Mus owocowy 100g 100 g	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z pierśią indyczą 30 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Pomidor z mozzarellą 30 g (<i>MLE</i>) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka z pierśią indyczą 30 g Rukola 10 g Pomidor z mozzarellą 30 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g	
		Kcal: 2672.41 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz ogółem: 93.28 g; Węglowodany ogółem: 359.79 g; Kw. tł. nasycone: 40.51 g; Sól: 7.53 g; Sód: 2113.92 mg; Blonnik: 25.46 g; W tym cukry: 79.13 g; WW: 36.13 Por; Potas: 3550.91 mg; Wapń: 1082.71 mg; Fosfor: 1260.59 mg; Żelazo: 9.33 mg; Magnez: 307.81 mg;	Kcal: 2422.04 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz ogółem: 71.80 g; Węglowodany ogółem: 343.10 g; Kw. tł. nasycone: 34.61 g; Sól: 4.82 g; Sód: 1043.23 mg; Blonnik: 17.97 g; W tym cukry: 67.44 g; WW: 34.52 Por; Potas: 3052.44 mg; Wapń: 951.30 mg; Fosfor: 1136.59 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 270.32 mg;	Kcal: 2272.44 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz ogółem: 55.30 g; Węglowodany ogółem: 342.96 g; Kw. tł. nasycone: 23.66 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1041.43 mg; Blonnik: 17.97 g; W tym cukry: 67.32 g; WW: 34.50 Por; Potas: 3047.44 mg; Wapń: 948.10 mg; Fosfor: 1134.19 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 270.12 mg;	Kcal: 3209.23 kcal; Białko ogółem: 132.37 g; Tłuszcz ogółem: 121.32 g; Węglowodany ogółem: 407.15 g; Kw. tł. nasycone: 66.27 g; Sól: 7.04 g; Sód: 1608.15 mg; Blonnik: 22.15 g; W tym cukry: 97.48 g; WW: 40.89 Por; Potas: 3616.71 mg; Wapń: 1007.87 mg; Fosfor: 1254.22 mg; Żelazo: 10.56 mg; Magnez: 313.92 mg;	Kcal: 1977.31 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz ogółem: 70.47 g; Węglowodany ogółem: 236.64 g; Kw. tł. nasycone: 27.01 g; Sól: 5.98 g; Sód: 1495.94 mg; Blonnik: 21.45 g; W tym cukry: 44.73 g; WW: 23.89 Por; Potas: 3350.95 mg; Wapń: 1029.82 mg; Fosfor: 1307.07 mg; Żelazo: 12.63 mg; Magnez: 353.79 mg;	Kcal: 3346.34 kcal; Białko ogółem: 133.59 g; Tłuszcz ogółem: 152.95 g; Węglowodany ogółem: 375.95 g; Kw. tł. nasycone: 69.33 g; Sól: 9.62 g; Sód: 2505.94 mg; Blonnik: 36.49 g; W tym cukry: 89.44 g; WW: 37.91 Por; Potas: 4736.42 mg; Wapń: 1135.54 mg; Fosfor: 1766.91 mg; Żelazo: 17.51 mg; Magnez: 533.96 mg;	Kcal: 2080.00 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz ogółem: 57.89 g; Węglowodany ogółem: 310.66 g; Kw. tł. nasycone: 15.07 g; Sól: 5.04 g; Sód: 1052.38 mg; Blonnik: 18.14 g; W tym cukry: 48.30 g; WW: 31.29 Por; Potas: 2742.24 mg; Wapń: 485.04 mg; Fosfor: 717.08 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 230.07 mg;	Kcal: 561.83 kcal; Białko ogółem: 26.72 g; Tłuszcz ogółem: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 80.20 g; Kw. tł. nasycone: 9.19 g; Sól: 2.30 g; Sód: 470.87 mg; Blonnik: 3.36 g; W tym cukry: 27.98 g; WW: 8.06 Por; Potas: 603.36 mg; Wapń: 379.59 mg; Fosfor: 367.77 mg; Żelazo: 1.25 mg; Magnez: 48.84 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD	WSD Dodatek dla diet
03.12.2025 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 60 g (MLE) Szynka na parze 40 g Powidła - 1 szt 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 60 g (MLE) Szynka na parze 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 60 g (MLE) Szynka na parze 40 g Serek Haga 1 szt Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 60 g (MLE) Szynka na parze 40 g Serek Haga 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 60 g (MLE) Szynka na parze 40 g Pomidor b/skóry 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 60 g (MLE) Szynka na parze 40 g Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Ser biały - plaster b/ml b/laktozy 60 g Szynka na parze 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Szpinak baby 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Krem orzechowy1 szt 15 g (OZI, MLE, ORZ) Miód 1 szt 25 g
	II ś				Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 30 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Kiri 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 1szt Herbata ziołowa 200 ml		Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 30 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Kiri 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Mandarynka 1 szt Herbata ziołowa 200 ml		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zawijaniec firmowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Surówka z białej kapusty, marchewką, jabłką i pora 150 g (JAJ, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem i zieleniną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem i zieleniną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem i zieleniną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem i zieleniną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Surówka z białej kapusty, marchewką, jabłką i pora 150 g (JAJ, GOR) Ziemniaki z koperkiem 100 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem i zieleniną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Surówka z białej kapusty, marchewką, jabłką i pora 150 g (JAJ, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem i zieleniną b/ml 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z piersi indyka faszerowany szpinakiem gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Surówka z białej kapusty, marchewką, jabłką i pora 150 g (JAJ, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	
P	Sok pomidorowy 250 ml Krakersy 40 g (GLU, JAJ, RYB, MLE)	Sok pomidorowy 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g				Sok pomidorowy 250 ml Krakersy 40 g (GLU, JAJ, RYB, MLE)	Sok pomidorowy 250 ml Chrupki kukurydziane 20 g		
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wędzona z kija 40 g (GLU, SOJ) Sałatka z makaronem i cukinią 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR) Miód 25 g MIX sałat 20 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g Sałatka z makaronem i cukinią 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g Sałatka z makaronem i cukinią 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g Sałatka z makaronem i cukinią 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g Sałatka z makaronem i cukinią 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) MIX sałat 20 g Rzodkiewka czerwona 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wędzona z kija 40 g (GLU, SOJ) Sałatka z makaronem i cukinią 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) MIX sałat 20 g Rzodkiewka czerwona 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Kurczak gotowany 40 g Sałatka z makaronem i cukinią b/ml 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Herbata rumiankowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Dżem 1 szt 25 g Rzodkiewka czerwona 20 g Sałata masłowa 8 g Herbata rumiankowa 200 ml	
Pn	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)				Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka zielonogórska wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Jogurt owocowy 150g b/ml b/laktozy 1 szt	
	Kcal: 2367.26 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz ogółem: 100.83 g; Węglowodany ogółem: 278.07 g; Kw. tł. nasycone: 35.73 g; Sól: 7.10 g; Sód: 1045.57 mg; Blonnik: 20.88 g; W tym cukry: 51.95 g; WW: 28.01 Por; Potas: 2920.62 mg; Wapń: 617.63 mg; Fosfor: 948.80 mg; Żelazo: 6.99 mg; Magnez: 207.43 mg;	Kcal: 1981.97 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz ogółem: 63.46 g; Węglowodany ogółem: 277.44 g; Kw. tł. nasycone: 29.87 g; Sól: 5.55 g; Sód: 893.43 mg; Blonnik: 19.09 g; W tym cukry: 31.64 g; WW: 28.04 Por; Potas: 2698.36 mg; Wapń: 394.89 mg; Fosfor: 839.28 mg; Żelazo: 5.37 mg; Magnez: 174.23 mg;	Kcal: 1752.64 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz ogółem: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 269.94 g; Kw. tł. nasycone: 18.56 g; Sól: 5.45 g; Sód: 891.32 mg; Blonnik: 18.84 g; W tym cukry: 31.46 g; WW: 27.29 Por; Potas: 2675.80 mg; Wapń: 389.12 mg; Fosfor: 827.16 mg; Żelazo: 5.19 mg; Magnez: 171.70 mg;	Kcal: 2461.37 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz ogółem: 89.10 g; Węglowodany ogółem: 324.19 g; Kw. tł. nasycone: 47.13 g; Sól: 7.31 g; Sód: 1179.71 mg; Blonnik: 21.73 g; W tym cukry: 41.11 g; WW: 32.71 Por; Potas: 2804.52 mg; Wapń: 410.37 mg; Fosfor: 918.19 mg; Żelazo: 5.73 mg; Magnez: 179.79 mg;	Kcal: 1393.66 kcal; Białko ogółem: 74.01 g; Tłuszcz ogółem: 60.67 g; Węglowodany ogółem: 147.63 g; Kw. tł. nasycone: 27.42 g; Sól: 4.02 g; Sód: 636.09 mg; Blonnik: 20.57 g; W tym cukry: 32.77 g; WW: 14.93 Por; Potas: 2752.46 mg; Wapń: 511.06 mg; Fosfor: 918.19 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 194.87 mg;	Kcal: 2603.51 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz ogółem: 113.78 g; Węglowodany ogółem: 300.82 g; Kw. tł. nasycone: 56.87 g; Sól: 8.90 g; Sód: 1356.04 mg; Blonnik: 34.54 g; W tym cukry: 35.87 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3829.32 mg; Wapń: 581.30 mg; Fosfor: 1312.46 mg; Żelazo: 11.53 mg; Magnez: 338.41 mg;	Kcal: 2092.02 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz ogółem: 70.21 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; Kw. tł. nasycone: 15.05 g; Sól: 5.23 g; Sód: 869.56 mg; Blonnik: 24.09 g; W tym cukry: 38.08 g; WW: 30.28 Por; Potas: 2651.03 mg; Wapń: 271.43 mg; Fosfor: 609.06 mg; Żelazo: 6.45 mg; Magnez: 155.17 mg;	Kcal: 766.79 kcal; Białko ogółem: 27.02 g; Tłuszcz ogółem: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 120.93 g; Kw. tł. nasycone: 16.62 g; Sól: 3.00 g; Sód: 446.57 mg; Blonnik: 4.46 g; W tym cukry: 26.24 g; WW: 12.07 Por; Potas: 575.10 mg; Wapń: 364.73 mg; Fosfor: 323.88 mg; Żelazo: 1.33 mg; Magnez: 48.64 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	
04.12.2025 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (GLU) Pasta z tuńczyka 100 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej 100 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej 100 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej 100 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej 100 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (GLU) Pasta z tuńczyka 100 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Indyk z pasieki 40 g (GLU) Pasta z tuńczyka b/ml b/laktozy 100g Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Herbata zielona 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Szynka Michałowej 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Herbata zielona 200 ml
	II S			Koktajl Bananowo -szpinakowy na jogurcie 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 20 g		Koktajl bananowo - szpinakowy na jogurcie 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Zupa pejszanka z fasolką szparagową i kapustą i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy pieczony z mozzarellą i pomidorami 100 g (GLU, SOJ, MLE) Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa truskawkowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos majerankowy 50 ml (GLU) Cukinia gotowana 150 g Ryż na sypko z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pejszanka z fasolką szparagową i kapustą i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos majerankowy 50 ml (GLU) Cukinia gotowana 150 g Ryż na sypko z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa truskawkowa z laną kluską 250 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos majerankowy 50 ml (GLU) Cukinia gotowana 150 g Ryż na sypko z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pejszanka z fasolką szparagową i kapustą i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos majerankowy 50 ml (GLU) Cukinia gotowana 150 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Ryż na sypko z zieleniną 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa pejszanka z fasolką szparagową i kapustą i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos majerankowy 50 ml (GLU) Cukinia gotowana 150 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Ryż na sypko z zieleniną 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa pejszanka z fasolką szparagową i kapustą i zieleniną b / m l 250 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos majerankowy 50 ml (GLU) Cukinia gotowana 150 g Ryż na sypko z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Sok warzywny 200 ml paluszeki 30 g (GLU, JAJ, RYB, MLE)	Sok warzywny 200 ml Biskupki 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)			Sok warzywny 200 ml	Sok warzywny 200 ml Krakersy 30 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Kiwi 40 g	Sok warzywny 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 60 g Masło 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Serek Fromage 50 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Serek Fromage 50 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Serek Fromage 50 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 40 g Serek Fromage 50 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 40 g Szinak baby 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Serek Fromage 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 40 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek homogenizowany naturalny b/ml b/laktozy 200g 1 szt Dżem szt - 25g 1 szt Szinak baby 10 g Herbata owocowa malinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Szinak baby 10 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Szynka złocista 20 g (SOJ, MLE, SEL) Herbata owocowa malinowa 200 ml
	Pn	Kisiel owocowy 200 ml			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Herbata zielona 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Herbata zielona b / c 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	
	Kcal: 2388.06 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz ogółem: 102.08 g; Węglowodany ogółem: 292.83 g; Kw. tł. nasycone: 43.89 g; Sól: 8.86 g; Sód: 1331.95 mg; Błonnik: 23.39 g; W tym cukry: 78.88 g; WW: 29.38 Por; Potas: 2599.63 mg; Wapń: 545.59 mg; Fosfor: 943.79 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 213.19 mg;	Kcal: 2221.33 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz ogółem: 76.67 g; Węglowodany ogółem: 286.02 g; Kw. tł. nasycone: 41.27 g; Sól: 7.11 g; Sód: 1159.04 mg; Błonnik: 14.05 g; W tym cukry: 68.85 g; WW: 28.61 Por; Potas: 2084.54 mg; Wapń: 415.82 mg; Fosfor: 908.80 mg; Żelazo: 4.12 mg; Magnez: 155.57 mg;	Kcal: 2088.31 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz ogółem: 66.14 g; Węglowodany ogółem: 276.27 g; Kw. tł. nasycone: 30.83 g; Sól: 7.17 g; Sód: 1186.26 mg; Błonnik: 14.96 g; W tym cukry: 68.33 g; WW: 27.68 Por; Potas: 2722.00 mg; Wapń: 457.10 mg; Fosfor: 993.76 mg; Żelazo: 4.81 mg; Magnez: 187.60 mg;	Kcal: 2565.37 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz ogółem: 94.32 g; Węglowodany ogółem: 318.73 g; Kw. tł. nasycone: 53.33 g; Sól: 8.29 g; Sód: 1328.63 mg; Błonnik: 16.16 g; W tym cukry: 80.56 g; WW: 31.94 Por; Potas: 2436.58 mg; Wapń: 439.37 mg; Fosfor: 924.16 mg; Żelazo: 5.02 mg; Magnez: 199.15 mg;	Kcal: 1502.88 kcal; Białko ogółem: 67.41 g; Tłuszcz ogółem: 75.50 g; Węglowodany ogółem: 147.38 g; Kw. tł. nasycone: 35.08 g; Sól: 5.72 g; Sód: 986.91 mg; Błonnik: 18.05 g; W tym cukry: 50.07 g; WW: 14.68 Por; Potas: 2893.01 mg; Wapń: 535.23 mg; Fosfor: 1012.48 mg; Żelazo: 6.65 mg; Magnez: 227.99 mg;	Kcal: 2720.43 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz ogółem: 127.82 g; Węglowodany ogółem: 303.33 g; Kw. tł. nasycone: 58.97 g; Sól: 10.28 g; Sód: 1774.52 mg; Błonnik: 30.95 g; W tym cukry: 63.21 g; WW: 30.45 Por; Potas: 3785.69 mg; Wapń: 741.12 mg; Fosfor: 1440.50 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 365.36 mg;	Kcal: 2069.04 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz ogółem: 69.36 g; Węglowodany ogółem: 282.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.76 g; Sól: 7.12 g; Sód: 1162.84 mg; Błonnik: 13.73 g; W tym cukry: 60.05 g; WW: 28.28 Por; Potas: 1816.87 mg; Wapń: 444.49 mg; Fosfor: 820.01 mg; Żelazo: 4.33 mg; Magnez: 151.37 mg;	Kcal: 883.79 kcal; Białko ogółem: 48.93 g; Tłuszcz ogółem: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 102.38 g; Kw. tł. nasycone: 22.79 g; Sól: 2.91 g; Sód: 364.00 mg; Błonnik: 3.06 g; W tym cukry: 25.38 g; WW: 10.31 Por; Potas: 534.34 mg; Wapń: 343.14 mg; Fosfor: 291.94 mg; Żelazo: 0.86 mg; Magnez: 44.42 mg;	

		WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD	WSD Dodatek dla diet				
05.12.2025	piątek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek trójkąt 2 szt (<i>MLE</i>) Szynka na parze 40 g (<i>SOJ</i>) Ogórek świeży b/s 60 g Krem czekoladowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z makaronem 200 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser biały - pasta 40 g (<i>MLE</i>) Kurczak got 40 g (<i>SOJ</i>) Burak gotowany w plasterach 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z makaronem 200 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser biały - pasta 40 g (<i>MLE</i>) Kurczak got 40 g (<i>SOJ</i>) Burak gotowany w plasterach 60 g Serek Kiri (17) 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt -25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb pszenny 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser biały -pasta 40 g (<i>MLE</i>) Kurczak got 40 g (<i>SOJ</i>) Burak gotowany w plasterach 60 g Serek Kiri (17) 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem szt -25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Bułka grahamka 1/2 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser biały - pasta 40 g (<i>MLE</i>) Kurczak got 40 g (<i>SOJ</i>) Burak gotowany w plasterach 60 g Ogórek świeży b/s 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Ser biały -pasta 40 g (<i>MLE</i>) Kurczak got 40 g (<i>SOJ</i>) Burak gotowany w plasterach 60 g Ogórek świeży b/s 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Chleb pszenny 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2 szt Jogurt naturalny b/ml b/laktozy 150g 1 szt Szynka na parze 40 g (<i>SOJ</i>) Burak gotowany w plasterach 60g Dżem szt -25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt			
		II ś			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Jabłko gotowane 1 szt Pomidor b/skóry 30 g Herbata z cukrem 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Jabłko 1 szt Pomidor b/skóry 50 g Herbata b/c 200 ml		Zupa meksykańska z zieleciną 250 ml (<i>SEL</i>) Naleśniki z serem i dżemem 2szt (<i>GLU, MLE, JAJ</i>) Surówka z marchewki i ananasa 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa selerowa z ryżem przecierana z zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Zrazik mielony faszerowany brokułem 100g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos cytrynowy 50 ml (<i>GLU, JAJ</i>) Szinak baby z pomidorkami w sosie jogurtowym 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa selerowa z ryżem przecierana z zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Zrazik mielony faszerowany brokułem 100g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos cytrynowy 50 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Szinak baby z pomidorkami w sosie jogurtowym 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa meksykańska z zieleciną 250 ml (<i>SEL</i>) Zrazik mielony faszerowany brokułem 100g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka z marchewki i ananasa 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szinak baby z pomidorkami w sosie jogurtowym 150 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa meksykańska z zieleciną 250 ml (<i>SEL</i>) Zrazik mielony faszerowany brokułem 100g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka z marchewki i ananasa 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szinak baby z pomidorkami w sosie jogurtowym 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z cytryną 200 ml
		P	Gruszka gotowana w sosie waniliowym 200 g					Gruszka gotowana w sosie waniliowym b/c 200 g	Gruszka gotowana w sosie waniliowym b/c 200 g	Gruszka gotowana w sosie waniliowym na ml roślinnym 200 g			
		Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 40g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony plaster 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Paprykarz z dorsza 100 g (<i>RYB</i>) Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 40g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Mixsałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Paprykarz z dorsza 100 g (<i>RYB</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 40g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Mixsałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Paprykarz z dorsza 100 g (<i>RYB</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 40g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Paprykarz z dorsza 100 g (<i>RYB</i>) Mixsałat 10 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>) Połędwica z pasieki 40g Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Paprykarz z dorsza 100 g (<i>RYB</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 40g Paprykarz z dorsza 100 g (<i>RYB</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt Połędwica z pasieki 40g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Paprykarz z dorsza 100g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Banan 1/2 szt 100 g Herbata z cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane kostka 20 g Dżem 25 g Herbata ziołowa - miętowa 200 ml			
		Pn	Serek wiejski 1 szt 1szt (<i>MLE</i>)					Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek wiejski 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw. 30 g Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek wiejski 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	Serek wiejski b/ml b/laktozy 100 g		
			Kcal: 3004.03 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz ogółem: 120.84 g; Węglowodany ogółem: 382.19 g; Kw. tł. nasycone: 57.28 g; Sól: 9.73 g; Sód: 2262.61 mg; Błonnik: 35.92 g; W tym cukry: 101.99 g; WW: 38.47 Por; Potas: 4175.83 mg; Wapń: 818.65 mg; Fosfor: 1391.64 mg; Żelazo: 10.36 mg; Magnez: 371.06 mg;	Kcal: 2400.24 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz ogółem: 77.10 g; Węglowodany ogółem: 324.55 g; Kw. tł. nasycone: 38.81 g; Sól: 6.89 g; Sód: 1412.85 mg; Błonnik: 26.48 g; W tym cukry: 64.45 g; WW: 32.55 Por; Potas: 3853.54 mg; Wapń: 793.44 mg; Fosfor: 1264.39 mg; Żelazo: 10.91 mg; Magnez: 299.04 mg;	Kcal: 2221.22 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz ogółem: 59.10 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; Kw. tł. nasycone: 27.28 g; Sól: 6.85 g; Sód: 1396.83 mg; Błonnik: 25.68 g; W tym cukry: 63.29 g; WW: 32.16 Por; Potas: 3783.88 mg; Wapń: 778.01 mg; Fosfor: 1246.36 mg; Żelazo: 10.73 mg; Magnez: 294.46 mg;	Kcal: 3014.50 kcal; Białko ogółem: 149.42 g; Tłuszcz ogółem: 100.54 g; Węglowodany ogółem: 396.69 g; Kw. tł. nasycone: 57.34 g; Sól: 9.36 g; Sód: 1332.57 mg; Błonnik: 31.90 g; W tym cukry: 89.95 g; WW: 39.76 Por; Potas: 4088.60 mg; Wapń: 641.48 mg; Fosfor: 1138.31 mg; Żelazo: 11.68 mg; Magnez: 293.80 mg;	Kcal: 1873.89 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz ogółem: 63.42 g; Węglowodany ogółem: 234.43 g; Kw. tł. nasycone: 26.65 g; Sól: 8.48 g; Sód: 2091.45 mg; Błonnik: 37.91 g; W tym cukry: 73.18 g; WW: 23.60 Por; Potas: 4364.67 mg; Wapń: 675.65 mg; Fosfor: 1465.11 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 372.05 mg;	Kcal: 3087.79 kcal; Białko ogółem: 153.82 g; Tłuszcz ogółem: 120.31 g; Węglowodany ogółem: 367.79 g; Kw. tł. nasycone: 64.76 g; Sól: 12.91 g; Sód: 2613.32 mg; Błonnik: 51.00 g; W tym cukry: 95.73 g; WW: 37.02 Por; Potas: 5546.90 mg; Wapń: 977.44 mg; Fosfor: 1799.14 mg; Żelazo: 16.44 mg; Magnez: 482.41 mg;	Kcal: 2165.67 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz ogółem: 58.44 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; Kw. tł. nasycone: 16.29 g; Sól: 7.90 g; Sód: 1664.31 mg; Błonnik: 33.77 g; W tym cukry: 75.99 g; WW: 32.85 Por; Potas: 4241.43 mg; Wapń: 353.40 mg; Fosfor: 949.51 mg; Żelazo: 13.56 mg; Magnez: 386.76 mg;	Kcal: 822.63 kcal; Białko ogółem: 48.52 g; Tłuszcz ogółem: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 85.05 g; Kw. tł. nasycone: 19.98 g; Sól: 3.21 g; Sód: 370.54 mg; Błonnik: 3.39 g; W tym cukry: 33.47 g; WW: 8.55 Por; Potas: 544.68 mg; Wapń: 345.94 mg; Fosfor: 292.92 mg; Żelazo: 0.96 mg; Magnez: 42.99 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
06.12.2025 sobota „MIKOŁAJKI”	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 1 szt Rzodkiewka czerwona 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Banan 1 szt Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Banan 1 szt Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Banan 1 szt Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 0,5 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Mandarynka 1 szt Rzodkiewka czerwona 40 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 1 szt Rzodkiewka czerwona 40 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt Szynka dębowa wieprzowa 40 g Jogurt naturalny b/ml b/laktozy 150g 1 szt Banan 1 szt Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Mleko 200 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynkówka 20g (GLU, SOJ, GOR) Herbata owocowa żurawinowa 200 ml
	II Ś				Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane z koperkiem 50 g Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Cykorja 10 g Banan 1/2 szt 100g Herbata owocowa żurawinowa 200 ml		Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane ze szczypiorkiem 50 g Szynka delikatesowa drobiowa 20g Ogórek kiszony 40 g Pomarańcza 1/2szt 100 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Filet z dorsza smażony w cieście naleśnikowym 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot wielowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane, 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 50 ml (GLU) Marchew z groszkiem na parze 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot wielowocowy 200 ml			Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny z dorsza gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Filet z dorsza w cieście naleśnikowym 100g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane, 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 50 ml (GLU) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot wielowocowy 200 ml	
	P	Mikołaj z czekolady 1 szt (SOJ, MLE) Mleko z cynamonem 200 ml (MLE)	Biskvity 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Mleko z cynamonem 200 ml (MLE)			Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Mleko z cynamonem 200 ml (MLE)	Mleko z cynamonem 200 ml (MLE) Czekolada b/c 1 szt (MLE) Biskvity 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Pomarańcza 1 szt Wafle ryżowe 30 g Napój roślinny 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z brokulem 60 g Ser żółty 40 g (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z brokulem 60 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna z brokulem 60 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z brokulem 60 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna z brokulem 30 g Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser mozzarella 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z brokulem 60 g Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser żółty 40 g (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Pasta mięsna z brokulem 60 g Ser żółty b/ml b/laktozy 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Mleko 200 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony 30 g Miód sztukowy 25g 1 szt Buraczki gotowane w kostce 30 g
	Pn	Baton zbożowy Nesquik 25g 1 szt (GLU, MLE)	Jabłko gotowane 1szt			Mandarynka 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem 50g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Buraczki gotowane w kostce 30 g Herbata wiśniowa b/c 200 ml	Mandarynka 1 szt	
		Kcal: 3073.87 kcal; Białko ogółem: 125.99 g; Tłuszcz ogółem: 120.30 g; Węglowodany ogółem: 381.28 g; Kw. tł. nasycone: 63.57 g; Sól: 6.98 g; Sód: 2065.22 mg; Błonnik: 33.15 g; W tym cukry: 115.06 g; WW: 38.39 Por; Potas: 4803.27 mg; Wapń: 1383.85 mg; Fosfor: 1940.07 mg; Żelazo: 11.81 mg; Magnez: 442.59 mg;	Kcal: 2735.46 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz ogółem: 82.50 g; Węglowodany ogółem: 380.46 g; Kw. tł. nasycone: 41.33 g; Sól: 4.21 g; Sód: 919.43 mg; Błonnik: 31.09 g; W tym cukry: 105.17 g; WW: 38.42 Por; Potas: 4281.08 mg; Wapń: 694.43 mg; Fosfor: 1015.49 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 278.64 mg;	Kcal: 2585.86 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz ogółem: 66.00 g; Węglowodany ogółem: 380.32 g; Kw. tł. nasycone: 30.38 g; Sól: 4.20 g; Sód: 917.63 mg; Błonnik: 31.09 g; W tym cukry: 105.05 g; WW: 38.40 Por; Potas: 4276.08 mg; Wapń: 691.23 mg; Fosfor: 1013.09 mg; Żelazo: 7.34 mg; Magnez: 278.44 mg;	Kcal: 3314.88 kcal; Białko ogółem: 134.89 g; Tłuszcz ogółem: 106.17 g; Węglowodany ogółem: 458.08 g; Kw. tł. nasycone: 57.21 g; Sól: 5.42 g; Sód: 1200.05 mg; Błonnik: 32.67 g; W tym cukry: 138.25 g; WW: 46.26 Por; Potas: 4733.37 mg; Wapń: 626.72 mg; Fosfor: 1404.16 mg; Żelazo: 9.59 mg; Magnez: 322.93 mg;	Kcal: 1560.10 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz ogółem: 50.54 g; Węglowodany ogółem: 207.29 g; Kw. tł. nasycone: 21.50 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1180.71 mg; Błonnik: 29.40 g; W tym cukry: 58.65 g; WW: 20.87 Por; Potas: 4732.96 mg; Wapń: 926.72 mg; Fosfor: 1404.16 mg; Żelazo: 9.59 mg; Magnez: 327.13 mg;	Kcal: 3339.44 kcal; Białko ogółem: 143.59 g; Tłuszcz ogółem: 149.34 g; Węglowodany ogółem: 355.34 g; Kw. tł. nasycone: 78.27 g; Sól: 7.65 g; Sód: 2167.58 mg; Błonnik: 36.87 g; W tym cukry: 111.03 g; WW: 35.79 Por; Potas: 5479.20 mg; Wapń: 1474.35 mg; Fosfor: 2159.11 mg; Żelazo: 14.60 mg; Magnez: 514.81 mg;	Kcal: 2177.34 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz ogółem: 70.35 g; Węglowodany ogółem: 311.02 g; Kw. tł. nasycone: 20.51 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1464.44 mg; Błonnik: 28.32 g; W tym cukry: 100.58 g; WW: 31.28 Por; Potas: 4330.84 mg; Wapń: 868.44 mg; Fosfor: 1057.28 mg; Żelazo: 7.96 mg; Magnez: 290.76 mg;	Kcal: 605.07 kcal; Białko ogółem: 34.86 g; Tłuszcz ogółem: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 82.13 g; Kw. tł. nasycone: 13.93 g; Sól: 3.76 g; Sód: 819.98 mg; Błonnik: 3.37 g; W tym cukry: 31.72 g; WW: 8.30 Por; Potas: 747.99 mg; Wapń: 628.02 mg; Fosfor: 495.27 mg; Żelazo: 1.41 mg; Magnez: 75.21 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
07.12.2025 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek kirii 2 szt (MLE) Parówka drobiowa z cieciąną 2 szt Ketchup 30 g Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek Kirii 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Banan 1 szt Sałata lodowa 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek Kirii 2 szt (MLE) Actimel 100 g 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Banan 1 szt Sałata lodowa 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek Kirii 2 szt (MLE) Actimel 100 g 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Banan 1 szt Sałata lodowa 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek Kirii 2 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Sałata lodowa 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Parówka drobiowa z cieciąną 2 szt Ketchup 30 g Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Sałata lodowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Serek homogenizowany naturalny b/ml b/laktozy 200g 1 szt Szynka hetmańska 30 g (GLU, SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pasta z brokuła 50 g Ser żółty 20 g (MLE) Miód 25 g Herbata ziołowa miętą 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka hetmańska 30 g (GLU, SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pasta z brokuła 50 g Ser żółty 20 g (MLE) Miód 25 g Herbata ziołowa miętą 200 ml
	II S				Pieczynko chrupkie 20 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pasta z brokuła 50 g Sok warzywny 200ml 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)		Pieczynko chrupkie 20 g (GLU, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ogórek świeży 30 g Sok warzywny 200ml 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)		
	Obiad	Zupa koperkowa z makaronem z zieleciną 250 ml (SEL, GLU) Kotlet słoneczny z piersi kurczaka w panierce z serem żółtym smażony 100 g (GLU, JAJ, MLE) Fasolka szparagowa z bułeczką 150 g (GLU, MLE) Buraczki tarte 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa koperkowa z makaronem z zieleciną 250 ml (SEL, GLU) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos dyniowy 100 ml (GLU, MLE) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Buraczki tarte 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa koperkowa z makaronem z zieleciną 250 ml (SEL, GLU) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g Buraczki tarte 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa koperkowa z makaronem z zieleciną 250 ml (SEL, GLU) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos dyniowy 100 ml (GLU, MLE) Buraczki tarte 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa koperkowa z makaronem z zieleciną 250 ml (SEL, GLU) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g Buraczki tarte 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 100 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa koperkowa z makaronem z zieleciną 250 ml (SEL, GLU) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos dyniowy 100 ml (GLU, MLE) Fasolka szparagowa z bułeczką 150 g (GLU, MLE) Buraczki tarte 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa koperkowa z makaronem z zieleciną 250 ml (SEL, GLU) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos dyniowy b/ml 100 ml (GLU) Buraczki tarte 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinia 200 g (MLE)							Pudding z kaszy jaglanej gotowany na napoju roślinnym 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Szpinak baby 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Pasta z brokuła 80 g Szpinak baby 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Pasta z brokuła 80 g Szpinak baby 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Pasta z brokuła 80 g Szpinak baby 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony b/s 60 g Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony b/s 60 g Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Poledwica z pasiek 40g Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100 g (JAJ, GOR) Pasta z brokuła 80 g Miód 25 g Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Cykorii 10 g Serek kanapkowy 20 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn	Sok owocowy 200ml 1 szt			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Pomidor z mozzarellą oliwą 40 g (MLE) Cykorii 10 g Herbata z cukrem - melisa 200 ml	Sok warzywny 200ml 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Ser mozzarella z pomidorem i oliwą 40 g (MLE) Cykorii 10 g Herbata melisa b/c 200 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt	
		Kcal: 3523.88 kcal; Białko ogółem: 169.58 g; Tłuszcz ogółem: 184.60 g; Węglowodany ogółem: 308.11 g; Kw. tł. nasycone: 87.10 g; Sól: 11.74 g; Sód: 3269.93 mg; Błonnik: 26.86 g; W tym cukry: 57.78 g; WW: 31.04 Por; Potas: 3907.83 mg; Wapń: 846.29 mg; Fosfor: 1488.72 mg; Żelazo: 16.99 mg; Magnez: 375.50 mg;	Kcal: 2930.12 kcal; Białko ogółem: 145.50 g; Tłuszcz ogółem: 119.01 g; Węglowodany ogółem: 338.23 g; Kw. tł. nasycone: 58.09 g; Sól: 6.96 g; Sód: 961.63 mg; Błonnik: 26.99 g; W tym cukry: 79.69 g; WW: 34.19 Por; Potas: 4223.11 mg; Wapń: 638.38 mg; Fosfor: 945.47 mg; Żelazo: 15.29 mg; Magnez: 390.99 mg;	Kcal: 2684.62 kcal; Białko ogółem: 143.66 g; Tłuszcz ogółem: 97.20 g; Węglowodany ogółem: 326.94 g; Kw. tł. nasycone: 46.75 g; Sól: 6.95 g; Sód: 957.63 mg; Błonnik: 25.37 g; W tym cukry: 77.42 g; WW: 33.04 Por; Potas: 4065.51 mg; Wapń: 600.28 mg; Fosfor: 912.37 mg; Żelazo: 14.74 mg; Magnez: 381.89 mg;	Kcal: 3603.92 kcal; Białko ogółem: 180.07 g; Tłuszcz ogółem: 151.46 g; Węglowodany ogółem: 400.59 g; Kw. tł. nasycone: 78.06 g; Sól: 9.39 g; Sód: 1231.66 mg; Błonnik: 30.64 g; W tym cukry: 101.03 g; WW: 40.41 Por; Potas: 4650.84 mg; Wapń: 770.93 mg; Fosfor: 1173.97 mg; Żelazo: 16.95 mg; Magnez: 435.68 mg;	Kcal: 2040.02 kcal; Białko ogółem: 130.22 g; Tłuszcz ogółem: 91.78 g; Węglowodany ogółem: 181.61 g; Kw. tł. nasycone: 45.99 g; Sól: 7.23 g; Sód: 1093.11 mg; Błonnik: 19.93 g; W tym cukry: 37.76 g; WW: 18.38 Por; Potas: 2821.94 mg; Wapń: 590.17 mg; Fosfor: 940.73 mg; Żelazo: 14.61 mg; Magnez: 356.48 mg;	Kcal: 3253.71 kcal; Białko ogółem: 157.57 g; Tłuszcz ogółem: 151.22 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; Kw. tł. nasycone: 72.93 g; Sól: 12.72 g; Sód: 3444.71 mg; Błonnik: 34.27 g; W tym cukry: 58.71 g; WW: 34.10 Por; Potas: 4423.74 mg; Wapń: 1214.72 mg; Fosfor: 1968.26 mg; Żelazo: 19.48 mg; Magnez: 508.17 mg;	Kcal: 1942.41 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz ogółem: 66.03 g; Węglowodany ogółem: 250.29 g; Kw. tł. nasycone: 19.59 g; Sól: 5.01 g; Sód: 895.58 mg; Błonnik: 19.97 g; W tym cukry: 43.51 g; WW: 25.30 Por; Potas: 3049.07 mg; Wapń: 234.09 mg; Fosfor: 592.14 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 178.32 mg;	Kcal: 666.49 kcal; Białko ogółem: 32.19 g; Tłuszcz ogółem: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 80.34 g; Kw. tł. nasycone: 16.98 g; Sól: 3.32 g; Sód: 707.21 mg; Błonnik: 3.93 g; W tym cukry: 19.44 g; WW: 8.03 Por; Potas: 703.44 mg; Wapń: 546.67 mg; Fosfor: 475.56 mg; Żelazo: 1.47 mg; Magnez: 60.87 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD	WSD Dodatek dla diet	
08.12.2025 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze –wędlina 40 g Twarożek z rzodkiewką 50 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata truskawkowa 250 ml	Chleb pszenny 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Indyk z pasieki 40g (<i>SOJ</i>) Twarożek z jabłkiem prażonym 50 g (<i>MLE, SO2</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata truskawkowa 250 ml	Chleb pszenny 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Indyk z pasieki 40g (<i>SOJ</i>) Twarożek z jabłkiem prażonym 50 g (<i>MLE, SO2</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata truskawkowa 250 ml	Chleb pszenny 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Indyk z pasieki 40g (<i>SOJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Twarożek z jabłkiem prażonym 50 g (<i>MLE, SO2</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata truskawkowa 250 ml	Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 0,5 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Twarożek z rzodkiewką 50 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Papryka świeża 60g Herbata truskawkowa b/c 250 ml	Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 0,5 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z rzodkiewką 50 g (<i>MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Papryka świeża 60g Herbata truskawkowa b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 2szt Schab na parze - wędlina 40 g Deser Alpro b/ml b/laktozy 150g 1 szt Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata truskawkowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Polędwica sopočka 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>)	
	II S					Serek Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 20 g Banan 1 szt	Serek Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 20 g Gruszka 1 szt			
	Obiad	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z zieleciną 250 ml (<i>SEL</i>) Jajko got. na twardo kl. M 2 szt (<i>JAI</i>) Sos musztardowy 60 ml (<i>GLU, GOR</i>) Ogórek kiszony w ćwiartkach 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki 250 ml	Zupa krem z marchwii z pietruszką i grzankami 250 ml (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, SEL</i>) Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 130g (<i>GLU</i>) Kalafior gotowany 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki 250 ml	Zupa krem z marchwii z pietruszką i grzankami 250 ml (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, SEL</i>) Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 130g (<i>GLU</i>) Kalafior gotowany 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki 250 ml	Zupa krem z marchwii z pietruszką i grzankami 250 ml (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, SEL</i>) Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 130g (<i>GLU</i>) Kalafior gotowany 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki 250 ml	Zupa krem z marchwii z pietruszką i grzankami 250 ml (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, SEL</i>) Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 130g (<i>GLU</i>) Kalafior gotowany 150 g Ogórek kiszony w ćwiartkach 150 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 250 ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z zieleciną 250 ml (<i>SEL</i>) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (<i>JAI</i>) Sos musztardowy 60 ml (<i>GLU, GOR</i>) Kalafior gotowany 150 g Ogórek kiszony w ćwiartkach 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 250 ml	Zupa krem z marchwii z pietruszką i grzankami b/ml 250 ml (<i>GLU, JAI, SOJ, SEL</i>) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (<i>JAI</i>) Sos musztardowy 60 ml (<i>GLU, GOR</i>) Ogórek kiszony w ćwiartkach 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki 250 ml		
	P	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (<i>MLE, SO2</i>)	Ryż z musem jabłkowym 200 g (<i>SO2</i>)						Ryż z musem jabłkowym na napoju roślinnym 200 g (<i>SO2</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze –wędlina 40 g Buraczki gotowane plastery 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1szt 1szt (<i>MLE</i>) Polędwica z pasieki 40 g Buraczki gotowane plastery 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1szt 1szt (<i>MLE</i>) Polędwica z pasieki 40 g Buraczki gotowane plastery 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1szt 1szt (<i>MLE</i>) Polędwica z pasieki 40 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Buraczki gotowane plastery 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Polędwica z pasieki 40 g Serek Tartare 1szt 1szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastery 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastery 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Rama bezmleczna 2szt Szynka na parze - wędlina 40 g Ser żółty b/ml b/laktozy 40 g Buraczki gotowane plastery 60g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata wiśniowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Polędwica miodowa 20 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pastaz marchewki gotowanej 20 g (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata brzoskwiniowa 250 ml	
Pn	Actimel 1 szt (<i>MLE</i>)	Actimel 1szt (<i>MLE</i>)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki gotowanej 20 g (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Herbata wiśniowa 250 ml	Gruszka 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki gotowanej 20 g (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Herbata wiśniowa b/c 250 ml	Deser Alpro 1szt (<i>SOJ</i>)			
	Kcal: 1960.62 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz ogółem: 63.03 g; Węglowodany ogółem: 280.82 g; Kw. tł. nasycone: 34.11 g; Sól: 7.64 g; Sód: 2310.53 mg; Błonnik: 21.69 g; W tym cukry: 54.22 g; WW: 28.35 Por; Potas: 2712.05 mg; Wapń: 745.38 mg; Fosfor: 875.67 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 245.07 mg;	Kcal: 2012.50 kcal; Białko ogółem: 68.52 g; Tłuszcz ogółem: 62.27 g; Węglowodany ogółem: 305.00 g; Kw. tł. nasycone: 35.22 g; Sól: 4.84 g; Sód: 1004.14 mg; Błonnik: 25.42 g; W tym cukry: 58.72 g; WW: 30.88 Por; Potas: 3097.19 mg; Wapń: 450.42 mg; Fosfor: 870.96 mg; Żelazo: 7.96 mg; Magnez: 207.83 mg;	Kcal: 1799.11 kcal; Białko ogółem: 66.34 g; Tłuszcz ogółem: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; Kw. tł. nasycone: 21.72 g; Sól: 4.78 g; Sód: 980.35 mg; Błonnik: 25.34 g; W tym cukry: 56.20 g; WW: 30.36 Por; Potas: 3018.71 mg; Wapń: 388.36 mg; Fosfor: 823.54 mg; Żelazo: 7.84 mg; Magnez: 201.14 mg;	Kcal: 2903.42 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz ogółem: 106.78 g; Węglowodany ogółem: 382.99 g; Kw. tł. nasycone: 63.10 g; Sól: 7.05 g; Sód: 1265.85 mg; Błonnik: 32.58 g; W tym cukry: 118.75 g; WW: 38.72 Por; Potas: 4233.94 mg; Wapń: 379.56 mg; Fosfor: 1000.28 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 298.06 mg;	Kcal: 1397.06 kcal; Białko ogółem: 60.34 g; Tłuszcz ogółem: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 214.26 g; Kw. tł. nasycone: 20.66 g; Sól: 6.71 g; Sód: 1826.88 mg; Błonnik: 29.57 g; W tym cukry: 44.48 g; WW: 21.63 Por; Potas: 3238.62 mg; Wapń: 318.94 mg; Fosfor: 890.46 mg; Żelazo: 9.33 mg; Magnez: 285.32 mg;	Kcal: 2468.01 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz ogółem: 92.78 g; Węglowodany ogółem: 318.90 g; Kw. tł. nasycone: 53.23 g; Sól: 9.92 g; Sód: 2985.31 mg; Błonnik: 40.91 g; W tym cukry: 51.23 g; WW: 32.07 Por; Potas: 3836.91 mg; Wapń: 693.74 mg; Fosfor: 1320.83 mg; Żelazo: 13.66 mg; Magnez: 408.78 mg;	Kcal: 1932.30 kcal; Białko ogółem: 72.67 g; Tłuszcz ogółem: 54.38 g; Węglowodany ogółem: 298.62 g; Kw. tł. nasycone: 22.67 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1173.47 mg; Błonnik: 25.42 g; W tym cukry: 53.69 g; WW: 30.19 Por; Potas: 2705.04 mg; Wapń: 587.76 mg; Fosfor: 723.20 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 185.29 mg;	Kcal: 925.35 kcal; Białko ogółem: 50.03 g; Tłuszcz ogółem: 38.17 g; Węglowodany ogółem: 108.09 g; Kw. tł. nasycone: 23.68 g; Sól: 3.86 g; Sód: 379.79 mg; Błonnik: 3.71 g; W tym cukry: 28.84 g; WW: 10.89 Por; Potas: 590.81 mg; Wapń: 351.30 mg; Fosfor: 302.68 mg; Żelazo: 0.90 mg; Magnez: 46.13 mg;		

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
09.12.2025 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa gotowana 2szt (SOJ, GLU,SEL,GOR) Musztarda 10 g (GOR) Ketchup 10 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana – wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 250 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana – wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 250 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 250 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa gotowana 2 szt (SOJ, GLU,SEL,GOR) Musztarda 10 g (GOR) Ketchup 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Pomidor b/skóry 50 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt Parówka drobiowa gotowana 2 szt (SOJ, GLU,SEL,GOR) Ketchup 10 g Musztarda 10 g (GOR) Jogurt owocowy 100g b/ml b/laktozy 1 szt Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 250 ml (GLU)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata owocowa malinowa 200 ml
	II S					Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat 20 g Jabłko gotowane 1szt Herbata owocowa malinowa 200 ml			
	Obiad	Zupa krem z ziemniaka z grzankami czosnkowymi i pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Zraz z karkówki duszony 100 g (SO2) Sos własny 60 ml (GLU) Kasza bulgur z ziel200 g (GLU) Surówka nowalijkowa 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na rosole 100 g Sos szpinakowy 60 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur z ziel 200 g (GLU) Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleniną 300 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na rosole 100 g Kasza bulgur z ziel 200 g (GLU) Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na rosole 100 g Sos szpinakowy 60 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza bulgur z ziel200 g (GLU) Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na rosole 100 g Kasza bulgur z ziel 100 g (GLU) Marchew junior gotowana 150 g Surówka nowalijkowa 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Zraz z karkówki duszony 100 g (SO2) Sos własny 60 ml (GLU) Kasza bulgur z ziel 200 g (GLU) Marchew junior gotowana 150 g Surówka nowalijkowa 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa krem z ziemniaka z grzankami czosnkowymi i pietruszką b/ml 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Zraz z karkówki duszony 100 g (SO2) Sos własny 60 ml (GLU) Kasza bulgur z ziel 200 g (GLU) Surówka nowalijkowa 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Banan wędliniakowym 2szt (JAJ, MLE)	Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) Banan 1szt				Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) Muesli 20g Banan 1szt	Serek homogenizowany b/ml b/laktozy 1szt Banan 1szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab gotowany na parze 60 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty z majerankiem 100 g (GLU) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa melisa250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab gotowany na parze 60 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa melisa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Schab gotowany na parze 60 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa melisa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab gotowany na parze 60 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa melisa b/c 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab gotowany na parze 60 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa melisa b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab gotowany na parze 60 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 100 g (GLU) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata ziołowa melisa b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt Poledwica z pasieki 40g Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 200 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa melisa 250 ml	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1szt 1szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 20 g Płatki kukurydziane (suche) 20 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ)
	Pn	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Pomidor b/skóry 50 g Herbata z pomarańczą i cukrem 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z pomarańczą i cukrem 200 ml	Pomarańcza 1szt	
		Kcal: 2515.37 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz ogółem: 112.00 g; Węglowodany ogółem: 291.17 g; Kw. tł. nasycone: 45.38 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1585.80 mg; Blonnik: 30.61 g; W tym cukry: 65.32 g; WW: 29.18 Por; Potas: 3273.36 mg; Wapń: 568.36 mg; Fosfor: 1029.09 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 237.22 mg;	Kcal: 2431.97 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz ogółem: 80.68 g; Węglowodany ogółem: 284.68 g; Kw. tł. nasycone: 38.54 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1019.31 mg; Blonnik: 28.04 g; W tym cukry: 80.97 g; WW: 28.77 Por; Potas: 3278.57 mg; Wapń: 462.77 mg; Fosfor: 985.65 mg; Żelazo: 7.97 mg; Magnez: 257.54 mg;	Kcal: 2249.41 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz ogółem: 61.07 g; Węglowodany ogółem: 283.90 g; Kw. tł. nasycone: 27.40 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1019.62 mg; Blonnik: 27.96 g; W tym cukry: 81.37 g; WW: 28.70 Por; Potas: 3336.05 mg; Wapń: 447.95 mg; Fosfor: 986.65 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 251.66 mg;	Kcal: 3319.68 kcal; Białko ogółem: 157.85 g; Tłuszcz ogółem: 135.15 g; Węglowodany ogółem: 364.82 g; Kw. tł. nasycone: 73.91 g; Sól: 7.69 g; Sód: 1451.45 mg; Blonnik: 34.03 g; W tym cukry: 113.95 g; WW: 36.79 Por; Potas: 3884.94 mg; Wapń: 553.71 mg; Fosfor: 1193.74 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 294.25 mg;	Kcal: 1887.09 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz ogółem: 62.12 g; Węglowodany ogółem: 233.76 g; Kw. tł. nasycone: 28.06 g; Sól: 3.56 g; Sód: 778.24 mg; Blonnik: 25.68 g; W tym cukry: 89.51 g; WW: 23.62 Por; Potas: 3860.01 mg; Wapń: 518.91 mg; Fosfor: 1043.05 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 280.37 mg;	Kcal: 3444.68 kcal; Białko ogółem: 159.24 g; Tłuszcz ogółem: 173.82 g; Węglowodany ogółem: 316.95 g; Kw. tł. nasycone: 84.46 g; Sól: 9.06 g; Sód: 2520.19 mg; Blonnik: 39.43 g; W tym cukry: 75.78 g; WW: 31.81 Por; Potas: 3928.26 mg; Wapń: 748.26 mg; Fosfor: 1438.44 mg; Żelazo: 13.20 mg; Magnez: 336.40 mg;	Kcal: 2685.35 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz ogółem: 110.61 g; Węglowodany ogółem: 331.10 g; Kw. tł. nasycone: 45.96 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1620.33 mg; Blonnik: 39.91 g; W tym cukry: 89.28 g; WW: 33.22 Por; Potas: 4396.22 mg; Wapń: 392.41 mg; Fosfor: 988.24 mg; Żelazo: 11.28 mg; Magnez: 296.39 mg;	Kcal: 700.94 kcal; Białko ogółem: 24.09 g; Tłuszcz ogółem: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 97.97 g; Kw. tł. nasycone: 14.94 g; Sól: 2.52 g; Sód: 463.72 mg; Blonnik: 3.34 g; W tym cukry: 28.23 g; WW: 9.85 Por; Potas: 594.02 mg; Wapń: 407.64 mg; Fosfor: 366.08 mg; Żelazo: 0.77 mg; Magnez: 49.20 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD	WSD Dodatek dla diet
10.12.2025 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pyzdra schabowa 40 g Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Krem czekoladowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 60 g Dżem szt- 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica z pasieki 40 g Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 60 g Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Dżem szt- 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany – wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Tartare 1szt 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Pasta z brokuła 60 g Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Pasta z brokuła 60 g Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 2szt Pyzdra schabowa 40 g Ser żółty b/ml b/laktozy 40 g Sałata masłowa 20 g Pasta z brokuła 50 g Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (<i>SOJ</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 30 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml
	II S			Pierogi leniwe 150g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mus z truskawek 50 g Rumianek 200 ml		Pierogi leniwe 150g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mus z truskawek 50 g Herbata ziołowa – rumianek b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem z zieleciną 250 ml (<i>SEL</i>) Udko b/k, b/s pieczone 1szt Sos porowy 50 g (<i>GLU, MLE</i>) Kuskus z ziel 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z pomidorów z grzankami z zieleciną 250 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i>) Rolada wp. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pietruszkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Kuskus z ziel 200 g Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z pomidorów z grzankami z zieleciną 250 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i>) Rolada wp. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kuskus z ziel 200 g Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z pomidorów z zieleciną 250 ml Rolada wp. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kuskus z ziel 100 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem z zieleciną 250 ml (<i>SEL</i>) Udko b/k, b/s pieczone 1szt Sos porowy 50 g (<i>GLU, MLE</i>) Kuskus z ziel 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Sałata z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa krem z pomidorów z grzankami z zieleciną b/ml 250 ml Rolada wp. mielona gotowana z marchewką i pietruszką 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kuskus z ziel 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Budyń śmietankowy polany kisielem truskawkowym 200ml (<i>MLE</i>)				Budyń śmietankowy polany kisielem truskawkowym b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Budyń śmietankowy na napoju roślinnym polany kisielem truskawkowym 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek wiejski 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek wiejski 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Pomidorki koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek wiejski 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/skóry 60 g Rukola 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka krucha 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek wiejski 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/skóry 60 g Rukola 20 g Pomidorki koktajlowe 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt Pyzdra schabowa 40 g Serek wiejski b/ml b/laktozy 1 szt g Ogórek kiszony b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Dżem szt- 25g 1 szt
	Ph	Podplomyki b/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z twarogu i brokuła 30 g (<i>MLE</i>) Cykorla 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Suchary 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z twarogu i brokuła 30 g (<i>MLE</i>) Cykorla 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Wafle ryżowe 20 g
	Kcal: 2128.80 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz ogółem: 81.40 g; Węglowodany ogółem: 249.54 g; Kw. tł. nasycone: 39.36 g; Sól: 6.48 g; Sód: 1914.91 mg; Błonnik: 21.68 g; W tym cukry: 68.62 g; WW: 25.06 Por; Potas: 2181.89 mg; Wapń: 899.87 mg; Fosfor: 1128.13 mg; Żelazo: 6.03 mg; Magnez: 227.69 mg;	Kcal: 2049.50 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz ogółem: 77.58 g; Węglowodany ogółem: 260.03 g; Kw. tł. nasycone: 37.10 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1190.47 mg; Błonnik: 20.00 g; W tym cukry: 70.96 g; WW: 26.09 Por; Potas: 2774.47 mg; Wapń: 859.99 mg; Fosfor: 895.99 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 195.81 mg;	Kcal: 1851.97 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz ogółem: 57.98 g; Węglowodany ogółem: 255.46 g; Kw. tł. nasycone: 25.94 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1188.32 mg; Błonnik: 19.84 g; W tym cukry: 70.81 g; WW: 25.63 Por; Potas: 2757.14 mg; Wapń: 551.34 mg; Fosfor: 887.57 mg; Żelazo: 7.12 mg; Magnez: 194.05 mg;	Kcal: 2986.09 kcal; Białko ogółem: 137.30 g; Tłuszcz ogółem: 122.74 g; Węglowodany ogółem: 341.90 g; Kw. tł. nasycone: 61.28 g; Sól: 7.35 g; Sód: 1397.22 mg; Błonnik: 25.40 g; W tym cukry: 86.89 g; WW: 34.37 Por; Potas: 3525.23 mg; Wapń: 671.79 mg; Fosfor: 1208.95 mg; Żelazo: 9.55 mg; Magnez: 251.54 mg;	Kcal: 1653.57 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz ogółem: 68.07 g; Węglowodany ogółem: 179.95 g; Kw. tł. nasycone: 26.84 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1421.44 mg; Błonnik: 21.28 g; W tym cukry: 52.97 g; WW: 18.03 Por; Potas: 3124.80 mg; Wapń: 636.82 mg; Fosfor: 1027.24 mg; Żelazo: 8.34 mg; Magnez: 257.74 mg;	Kcal: 2778.55 kcal; Białko ogółem: 154.40 g; Tłuszcz ogółem: 118.51 g; Węglowodany ogółem: 284.87 g; Kw. tł. nasycone: 61.67 g; Sól: 8.99 g; Sód: 2215.21 mg; Błonnik: 34.53 g; W tym cukry: 49.37 g; WW: 28.74 Por; Potas: 3443.45 mg; Wapń: 1061.03 mg; Fosfor: 1689.75 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 377.30 mg;	Kcal: 2085.88 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz ogółem: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 255.51 g; Kw. tł. nasycone: 22.61 g; Sól: 6.65 g; Sód: 1915.94 mg; Błonnik: 20.62 g; W tym cukry: 78.82 g; WW: 25.63 Por; Potas: 2977.88 mg; Wapń: 916.23 mg; Fosfor: 1114.38 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 250.70 mg;	Kcal: 724.47 kcal; Białko ogółem: 50.82 g; Tłuszcz ogółem: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 70.65 g; Kw. tł. nasycone: 18.45 g; Sól: 2.79 g; Sód: 316.81 mg; Błonnik: 2.50 g; W tym cukry: 18.10 g; WW: 7.14 Por; Potas: 560.46 mg; Wapń: 366.96 mg; Fosfor: 359.34 mg; Żelazo: 0.75 mg; Magnez: 43.36 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
11.12.2025 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (GLU, SOJ) Rogal maślane 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz 60 g (RYB) Ogórek kiszony b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Rogal maślane 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz dieta 60 g (RYB) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Rogal maślane 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz - dieta 60 g (RYB) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Rogal maślane 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz - dieta 60 g (RYB) Poradki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 0,5 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka krucha 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz - dieta 60 g (RYB) Ogórek kiszony b/skóry 60 g Buraczki gotowane 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz 60 g (RYB) Ogórek kiszony b/skóry 60 g Buraczki gotowane 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt Szynka indyk z pasieki 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz 60 g (RYB) Ogórek kiszony tarty b/skóry 60g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Szynka indyk z pasieki 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Tartare 1szt 1szt (MLE) Szinak baby 20 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ)
	II S				Kasza manna na mleku na gęsto z sokiem owocowym 200 g (GLU, MLE)		Kasza manna na gęsto z sokiem owocowym b/c 200 g (GLU)		
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet po cygańsku 100 g (MLE) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami z zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany na mleku z mussem jabłkowym 300 g (MLE, SO2) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Marchew tarta drobno 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami z zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany na mleku z mussem jabłkowym 300 g (MLE, SO2) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Marchew tarta drobno 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami z zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany na mleku z mussem jabłkowym 300 g (MLE, SO2) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Marchew tarta drobno 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany na mleku z mussem jabłkowym 200 g (MLE, SO2) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Marchew tarta drobno 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet po cygańsku 100 g (MLE) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (MLE) Marchew tarta drobno 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieleciną b/ml 250 ml (GLU, SEL) Filet po cygańsku b/ml 100 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym b/ml 150g Marchew tarta drobno 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)			Wafle ryżowe 30 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Wafle ryżowe 30 g Napój roślinny na ciepło 200 ml (SOJ)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka indyk z pasieki 40 g (SOJ) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka indyk z pasieki 40 g (SOJ) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka indyk z pasieki 40 g (SOJ) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Szynka na parze - wędlina 40 g Sałatka brokułowa z jajkiem b/ml 100 g (JAJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 20 g Kakao na napoju roślinnym z cukrem 200 ml (SOJ)	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Połędwica z pasieki 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Płatki kukurydżiane (suche) 20 g Serek kanapkowy 20 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Herbata rumiankowa z cukrem 250 ml
	Pn	Sok owocowy 200ml 1 szt			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Ser mozzarella z oliwą 40 g (MLE) Herbata miętowa 200 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Ser mozzarella z oliwą 40 g (MLE) Herbata miętowa b/c 250 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt	
		Kcal: 2677.16 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz ogółem: 84.26 g; Węglowodany ogółem: 377.28 g; Kw. tł. nasycone: 42.17 g; Sól: 7.78 g; Sód: 2248.29 mg; Blonnik: 21.79 g; W tym cukry: 98.41 g; WW: 38.00 Por; Potas: 4184.83 mg; Wapń: 995.37 mg; Fosfor: 1490.56 mg; Żelazo: 9.87 mg; Magnez: 345.60 mg;	Kcal: 2649.89 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz ogółem: 81.47 g; Węglowodany ogółem: 399.50 g; Kw. tł. nasycone: 42.35 g; Sól: 6.54 g; Sód: 1790.40 mg; Blonnik: 21.44 g; W tym cukry: 89.90 g; WW: 40.13 Por; Potas: 2737.40 mg; Wapń: 927.59 mg; Fosfor: 1048.05 mg; Żelazo: 6.53 mg; Magnez: 197.40 mg;	Kcal: 2395.49 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz ogółem: 64.41 g; Węglowodany ogółem: 377.64 g; Kw. tł. nasycone: 31.28 g; Sól: 6.15 g; Sód: 1632.60 mg; Blonnik: 20.36 g; W tym cukry: 89.78 g; WW: 37.95 Por; Potas: 2732.40 mg; Wapń: 924.39 mg; Fosfor: 1045.65 mg; Żelazo: 6.51 mg; Magnez: 197.20 mg;	Kcal: 3364.49 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Tłuszcz ogółem: 119.77 g; Węglowodany ogółem: 485.75 g; Kw. tł. nasycone: 60.06 g; Sól: 9.04 g; Sód: 2253.16 mg; Blonnik: 26.27 g; W tym cukry: 105.39 g; WW: 48.70 Por; Potas: 3261.44 mg; Wapń: 1122.77 mg; Fosfor: 1262.37 mg; Żelazo: 7.51 mg; Magnez: 232.26 mg;	Kcal: 1631.22 kcal; Białko ogółem: 66.83 g; Tłuszcz ogółem: 46.84 g; Węglowodany ogółem: 241.02 g; Kw. tł. nasycone: 22.46 g; Sól: 7.58 g; Sód: 2182.39 mg; Blonnik: 28.86 g; W tym cukry: 51.04 g; WW: 24.20 Por; Potas: 2945.73 mg; Wapń: 717.77 mg; Fosfor: 1144.80 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 304.55 mg;	Kcal: 3046.87 kcal; Białko ogółem: 128.29 g; Tłuszcz ogółem: 99.99 g; Węglowodany ogółem: 424.12 g; Kw. tł. nasycone: 52.27 g; Sól: 11.04 g; Sód: 3055.30 mg; Blonnik: 42.10 g; W tym cukry: 70.87 g; WW: 42.70 Por; Potas: 5109.27 mg; Wapń: 805.16 mg; Fosfor: 1799.23 mg; Żelazo: 16.50 mg; Magnez: 476.23 mg;	Kcal: 2133.22 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz ogółem: 65.93 g; Węglowodany ogółem: 301.93 g; Kw. tł. nasycone: 30.93 g; Sól: 8.09 g; Sód: 2263.45 mg; Blonnik: 34.01 g; W tym cukry: 46.16 g; WW: 30.35 Por; Potas: 3770.64 mg; Wapń: 271.64 mg; Fosfor: 1094.33 mg; Żelazo: 11.10 mg; Magnez: 321.79 mg;	Kcal: 745.46 kcal; Białko ogółem: 30.26 g; Tłuszcz ogółem: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 80.25 g; Kw. tł. nasycone: 19.31 g; Sól: 2.88 g; Sód: 728.79 mg; Blonnik: 3.22 g; W tym cukry: 20.75 g; WW: 8.00 Por; Potas: 660.23 mg; Wapń: 593.63 mg; Fosfor: 494.46 mg; Żelazo: 1.39 mg; Magnez: 64.92 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenerygetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. wegl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
12.12.2025 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze – wędlina 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Fromage 40 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży 60 g Krem czekoladowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Herbata malinowa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Fromage 40 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Fromage 40 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka indyk z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Fromage 40 g (<i>MLE</i>) Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 20 g Serek Fromage 40 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży 60 g Herbata malinowa 250 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek Fromage 40g (<i>MLE</i>) Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży 60 g Cykoria 20 g Herbata malinowa b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt Szynka na parze - wędlina 40 g Deser alpro 1 szt Ogórek świeży 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidor b/skóry 30 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt
	II S					Budyń śmietankowy gotowany na mleku z kostką kiwi 200 ml (<i>MLE</i>)	Budyń śmietankowy gotowany na mleku z kostką kiwi 200 ml (<i>MLE</i>)		
	Obiad	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą z zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Filet z dorsza smażony w panierce (kostka) 100 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z miodem i olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa owocowa z łaną kluseczką 250 ml (<i>GLU, JAJ</i>) Filet z dorsza gotowany na parze (kostka) 100 g (<i>RYB</i>) Sos koperkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Bukiet jarzyn gotowany 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa owocowa z łaną kluseczką 250 ml (<i>GLU, JAJ</i>) Filet z dorsza gotowany na parze (kostka) 100 g (<i>RYB</i>) Bukiet jarzyn gotowany 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa owocowa z łaną kluseczką 250 ml (<i>GLU, JAJ</i>) Filet z dorsza gotowany na parze (kostka) 100 g (<i>RYB</i>) Sos koperkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Bukiet jarzyn gotowany 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą z zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Filet z dorsza na parze (kostka) 100 g (<i>RYB</i>) Bukiet jarzyn gotowany 150 g Ogórek kiszony ćw b/s 150 g Woda z pomarańczą 200 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą z zieleciną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Filet z dorsza na parze (kostka) 100 g Sos koperkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany 150 g Ogórek kiszony b/s ćw 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą z zieleciną b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Filet z dorsza na parze (kostka) 100 g (<i>RYB</i>) Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z miodem i olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Panna cotta 150 g (<i>MLE</i>) Mus z truskawek 50 g	Panna cotta z musem truskawkowym 200 g (<i>MLE</i>)				Panna cotta 150 g (<i>MLE</i>) Mus z truskawek 50 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze – wędlina 40 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica z pasieki 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża 100 g Szpinak baby 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża 100 g Szpinak baby 10 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt Szynka na parze - wędlina 40 g Serek homogenizowany naturalny b/ml b/laktozy 200g 1 szt Papryka świeża 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (<i>GLU, SOJ</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster 30 g (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata rumiankowa 200 ml
	Pn	Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Pomidor b/skóry 30 g Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z twarogu i koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Pomidor b/skóry 30 g Herbata ziołowa rumiankowa b/c 200 ml	Deser alpro 1 szt	
		Kcal: 2513.28 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz ogółem: 118.97 g; Węglowodany ogółem: 253.10 g; Kw. tł. nasycone: 61.61 g; Sól: 6.41 g; Sód: 1168.42 mg; Blonnik: 22.20 g; W tym cukry: 62.36 g; WW: 25.48 Por; Potas: 2638.89 mg; Wapń: 575.07 mg; Fosfor: 881.16 mg; Żelazo: 7.61 mg; Magnez: 215.56 mg;	Kcal: 2444.17 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz ogółem: 101.03 g; Węglowodany ogółem: 296.49 g; Kw. tł. nasycone: 62.38 g; Sól: 4.92 g; Sód: 1012.38 mg; Blonnik: 16.55 g; W tym cukry: 47.80 g; WW: 29.85 Por; Potas: 2293.75 mg; Wapń: 511.53 mg; Fosfor: 644.66 mg; Żelazo: 4.62 mg; Magnez: 149.68 mg;	Kcal: 2214.84 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz ogółem: 79.37 g; Węglowodany ogółem: 288.99 g; Kw. tł. nasycone: 51.07 g; Sól: 4.82 g; Sód: 1010.27 mg; Blonnik: 16.30 g; W tym cukry: 47.63 g; WW: 29.09 Por; Potas: 2271.19 mg; Wapń: 505.76 mg; Fosfor: 632.54 mg; Żelazo: 4.44 mg; Magnez: 147.15 mg;	Kcal: 2941.25 kcal; Białko ogółem: 121.39 g; Tłuszcz ogółem: 118.87 g; Węglowodany ogółem: 357.23 g; Kw. tł. nasycone: 74.57 g; Sól: 6.63 g; Sód: 1301.30 mg; Blonnik: 19.03 g; W tym cukry: 73.51 g; WW: 35.96 Por; Potas: 2881.32 mg; Wapń: 804.60 mg; Fosfor: 969.08 mg; Żelazo: 5.80 mg; Magnez: 188.70 mg;	Kcal: 1827.88 kcal; Białko ogółem: 76.29 g; Tłuszcz ogółem: 80.91 g; Węglowodany ogółem: 209.65 g; Kw. tł. nasycone: 47.47 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1772.13 mg; Blonnik: 24.01 g; W tym cukry: 54.53 g; WW: 21.30 Por; Potas: 3101.32 mg; Wapń: 596.27 mg; Fosfor: 835.18 mg; Żelazo: 9.52 mg; Magnez: 300.24 mg;	Kcal: 2846.94 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz ogółem: 122.23 g; Węglowodany ogółem: 339.49 g; Kw. tł. nasycone: 71.28 g; Sól: 8.97 g; Sód: 2423.22 mg; Blonnik: 35.76 g; W tym cukry: 83.02 g; WW: 34.42 Por; Potas: 4573.86 mg; Wapń: 902.59 mg; Fosfor: 1442.60 mg; Żelazo: 14.27 mg; Magnez: 440.49 mg;	Kcal: 2271.73 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz ogółem: 80.68 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; Kw. tł. nasycone: 33.88 g; Sól: 5.78 g; Sód: 917.67 mg; Blonnik: 26.43 g; W tym cukry: 71.81 g; WW: 31.20 Por; Potas: 3483.91 mg; Wapń: 689.80 mg; Fosfor: 820.06 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 244.41 mg;	Kcal: 512.68 kcal; Białko ogółem: 29.78 g; Tłuszcz ogółem: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 88.30 g; Kw. tł. nasycone: 7.28 g; Sól: 2.23 g; Sód: 327.09 mg; Blonnik: 2.53 g; W tym cukry: 26.63 g; WW: 8.90 Por; Potas: 629.04 mg; Wapń: 372.48 mg; Fosfor: 364.22 mg; Żelazo: 0.90 mg; Magnez: 46.78 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
13.12.2025 sobota „Dzień marchwi”	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze – wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinia 50 g (MLE) Marchew w słupkach 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z brzoskwinia 100 g (MLE) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z brzoskwinia 100 g (MLE) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Twarożek z brzoskwinia 100 g (MLE) Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 0,5 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinia 50 g (MLE) Marchew w słupkach 60 g Sałata masłowa 16 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinia 50 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Sałata masłowa 16 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinia b/ml b/laktozy 50 g Sałata masłowa 16 g Miód sztukowy 25g 1 szt Napój roślinny gotowany 200 ml (SOJ, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Połędwica z pasieki 20 g (SOJ) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 20g Mix sałat 20 g Herbata malinowa 200 ml
	II S				Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Podpłomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE) Banan 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Podpłomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE) Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa marchwianka z ziemniakami z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Groszek gotowany z masłem 150 g (MLE) Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Marchew junior z masłem 150 g (MLE) Groszek gotowany z masłem 150 g (MLE) Ziemniaki z zieleniną 200g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Marchew junior z masłem 150 g (MLE) Groszek gotowany z masłem 150 g (MLE) Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Marchew junior z masłem 150 g (MLE) Groszek gotowany z masłem 150 g (MLE) Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 100 g (MLE, SEL, SO2) Marchew junior 150 g Ziemniaki z zieleniną 150 g Ziemniaki z zieleniną 100 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa faszerowana warzywami na parze 100 g (SEL) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 100 g (MLE, SEL, SO2) Marchew junior 150 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami z zieleniną b/ml 250 ml (SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Surówka z selera i marchwi z jogurtem b/ml 100 g (SEL, SO2) Marchew junior 150 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Ciastka kruche 30 g (GLU) Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt				Ciastka kruche 30 g (GLU)	Ciastka kruche 30 g (GLU) Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	Ciastka kruche 30 g (GLU) Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze – wędlina 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła śliwkowe 20 g Melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 2szt (MLE) 40.22 g; Kw. tł. nasycone: 42.62 g; Sól: 5.27 g; Sód: 959.95 mg; Błonnik: 39.64 g; W tym cukry: 81.27 g; WW: 42.62 g; Potas: 4650.19 mg; Wapń: 492.61 mg; Fosfor: 1237.36 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 314.63 mg;	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 2szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa – melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 2szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) 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 Melisa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Hummus domowy 100 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Buraczki gotowane plastry 40 g Melisa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt Szynka na parze - wędlina 40 g Hummus domowy 100 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Powidła śliwkowe 20 g Melisa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Schab na parze - wędlina 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pn	Banan 1 szt			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry ćw 40 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Banan 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka indyk z pasieki 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry ćw 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2741.60 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz ogółem: 85.41 g; Węglowodany ogółem: 404.94 g; Kw. tł. nasycone: 34.78 g; Sól: 5.70 g; Sód: 1439.85 mg; Błonnik: 46.79 g; W tym cukry: 98.12 g; WW: 40.82 g; Potas: 5078.21 mg; Wapń: 569.06 mg; Fosfor: 1383.61 mg; Żelazo: 13.14 mg; Magnez: 417.55 mg;	Kcal: 2802.29 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz ogółem: 82.23 g; Węglowodany ogółem: 423.31 g; Kw. tł. nasycone: 40.22 g; Sól: 5.27 g; Sód: 959.95 mg; Błonnik: 39.64 g; W tym cukry: 81.27 g; WW: 42.62 g; Potas: 4650.19 mg; Wapń: 492.61 mg; Fosfor: 1237.36 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 314.63 mg;	Kcal: 2553.89 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz ogółem: 60.27 g; Węglowodany ogółem: 472.14 g; Kw. tł. nasycone: 69.14 g; Kw. tł. 7.87 g; Sód: 1200.53 mg; Błonnik: 41.58 g; W tym cukry: 83.46 g; WW: 47.45 g; Potas: 4822.69 mg; Wapń: 513.37 mg; Fosfor: 1276.60 mg; Żelazo: 11.39 mg; Magnez: 321.61 mg;	Kcal: 3514.60 kcal; Białko ogółem: 155.97 g; Tłuszcz ogółem: 125.15 g; Węglowodany ogółem: 472.14 g; Kw. tł. nasycone: 69.14 g; Kw. tł. 7.87 g; Sód: 1200.53 mg; Błonnik: 41.58 g; W tym cukry: 83.46 g; WW: 47.45 g; Potas: 4822.69 mg; Wapń: 513.37 mg; Fosfor: 1276.60 mg; Żelazo: 11.39 mg; Magnez: 321.61 mg;	Kcal: 1747.42 kcal; Białko ogółem: 72.90 g; Tłuszcz ogółem: 59.34 g; Węglowodany ogółem: 240.12 g; Kw. tł. nasycone: 26.66 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1036.89 mg; Błonnik: 27.78 g; W tym cukry: 81.33 g; WW: 24.39 g; Potas: 3690.18 mg; Wapń: 482.22 mg; Fosfor: 1033.39 mg; Żelazo: 8.78 mg; Magnez: 309.33 mg;	Kcal: 3169.30 kcal; Białko ogółem: 144.12 g; Tłuszcz ogółem: 119.80 g; Węglowodany ogółem: 399.02 g; Kw. tł. nasycone: 64.74 g; Sól: 8.48 g; Sód: 1855.34 mg; Błonnik: 42.42 g; W tym cukry: 93.33 g; WW: 40.30 g; Potas: 4965.77 mg; Wapń: 571.91 mg; Fosfor: 1502.63 mg; Żelazo: 14.31 mg; Magnez: 459.60 mg;	Kcal: 2450.80 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz ogółem: 84.68 g; Węglowodany ogółem: 316.32 g; Kw. tł. nasycone: 28.38 g; Sól: 6.34 g; Sód: 1324.04 mg; Błonnik: 29.65 g; W tym cukry: 93.17 g; WW: 31.93 g; Potas: 3087.39 mg; Wapń: 475.57 mg; Fosfor: 1022.29 mg; Żelazo: 8.42 mg; Magnez: 302.34 mg;	Kcal: 796.49 kcal; Białko ogółem: 46.13 g; Tłuszcz ogółem: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 79.48 g; Kw. tł. nasycone: 22.74 g; Sól: 2.86 g; Sód: 384.83 mg; Błonnik: 3.14 g; W tym cukry: 25.57 g; WW: 7.95 g; Potas: 567.26 mg; Wapń: 359.54 mg; Fosfor: 320.02 mg; Żelazo: 0.95 mg; Magnez: 43.95 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
12.12.2025 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pyszdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40g (SOJ) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100g (JAJ, GOR) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 40g (SOJ) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100g (JAJ, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40g (SOJ) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 100g (JAJ, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyszdra schabowa 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidory koktajlowe 40 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyszdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt Pyszdra schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Papryka świeża - żółta 20 g Szpinak baby 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml
	II S				Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Mus owocowy 100g 1 szt Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Mus owocowy 100g 1 szt Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml		
	Obiad	Rosół z makaronem z zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet meksykański smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Kalafor gotowany 150 g Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z makaronem z zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 100g sos) 130 g (GLU, SEL) Cukinia na parze 150 g Kalafor gotowany 150 g Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z makaronem z zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 100g sos) 130 g (GLU, SEL) Cukinia na parze 150 g Kalafor gotowany 150 g Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z makaronem z zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 100g sos) 130 g (GLU, SEL) Cukinia na parze 150 g Kalafor gotowany 150 g Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z makaronem z zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 100g sos) 100 g (GLU, SEL) Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Kalafor gotowany 150 g Kasza jęczmienna z zieleciną 100 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z makaronem z zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet meksykański smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Kalafor gotowany 150 g Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Kotlet meksykański smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Kalafor gotowany 150 g Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Owsianka na mleku z bananem 150 g (GLU, MLE, SOJ)							Owsianka z owocami i jogurtem 150 g (GLU, MLE, SOJ)
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Salatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 60 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 20 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) Masło 20 g (MLE) Serek Fromage 40g (MLE) Pasta jarzynowa 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 40g (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta jarzynowa 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 40g (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta jarzynowa 100 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 Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Salatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 60 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Salatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 60 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt Schab na parze - wędlina 40 g Salatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 60 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 20 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 delikatesowa drobiowa 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Rukola 10 g Krem orzechowy 15g (OZI, MLE, ORZ) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml
Pn		Mus owocowy 100g 1 szt			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Koper 2 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykoria 10 g Herbata malinowa 200 ml	Mus owocowy 100g 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) szczypiorek 2 g Cykoria 10 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Mus owocowy 100g 1 szt	
		Kcal: 2495.36 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz ogółem: 99.39 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; Kw. tł. nasycone: 35.87 g; Sól: 5.21 g; Sód: 990.86 mg; Blonnik: 29.33 g; W tym cukry: 60.81 g; WW: 31.48 Por; Potas: 2461.96 mg; Wapń: 538.43 mg; Fosfor: 1010.04 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 242.83 mg;	Kcal: 2290.22 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz ogółem: 102.61 g; Węglowodany ogółem: 279.58 g; Kw. tł. nasycone: 51.39 g; Sól: 4.80 g; Sód: 961.74 mg; Blonnik: 25.58 g; W tym cukry: 49.85 g; WW: 28.17 Por; Potas: 3223.16 mg; Wapń: 467.55 mg; Fosfor: 853.02 mg; Żelazo: 6.91 mg; Magnez: 224.64 mg;	Kcal: 1950.80 kcal; Białko ogółem: 77.25 g; Tłuszcz ogółem: 68.40 g; Węglowodany ogółem: 272.30 g; Kw. tł. nasycone: 29.40 g; Sól: 4.73 g; Sód: 933.39 mg; Blonnik: 23.98 g; W tym cukry: 47.89 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3095.43 mg; Wapń: 446.60 mg; Fosfor: 824.07 mg; Żelazo: 6.55 mg; Magnez: 216.49 mg;	Kcal: 3064.96 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz ogółem: 136.46 g; Węglowodany ogółem: 351.82 g; Kw. tł. nasycone: 72.00 g; Sól: 7.59 g; Sód: 1277.72 mg; Blonnik: 28.20 g; W tym cukry: 66.36 g; WW: 35.44 Por; Potas: 3297.56 mg; Wapń: 724.05 mg; Fosfor: 862.70 mg; Żelazo: 7.41 mg; Magnez: 232.92 mg;	Kcal: 1976.00 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz ogółem: 85.46 g; Węglowodany ogółem: 223.43 g; Kw. tł. nasycone: 34.28 g; Sól: 4.43 g; Sód: 683.18 mg; Blonnik: 25.94 g; W tym cukry: 57.81 g; WW: 22.36 Por; Potas: 2429.60 mg; Wapń: 533.59 mg; Fosfor: 900.66 mg; Żelazo: 7.97 mg; Magnez: 232.05 mg;	Kcal: 3123.60 kcal; Białko ogółem: 130.39 g; Tłuszcz ogółem: 140.98 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; Kw. tł. nasycone: 55.66 g; Sól: 8.23 g; Sód: 1734.94 mg; Blonnik: 35.75 g; W tym cukry: 69.59 g; WW: 34.49 Por; Potas: 2996.67 mg; Wapń: 1029.11 mg; Fosfor: 1393.65 mg; Żelazo: 12.02 mg; Magnez: 323.16 mg;	Kcal: 2408.56 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz ogółem: 89.99 g; Węglowodany ogółem: 314.08 g; Kw. tł. nasycone: 19.18 g; Sól: 5.28 g; Sód: 987.26 mg; Blonnik: 29.33 g; W tym cukry: 60.57 g; WW: 31.44 Por; Potas: 2451.96 mg; Wapń: 532.03 mg; Fosfor: 1005.24 mg; Żelazo: 8.99 mg; Magnez: 242.43 mg;	Kcal: 959.06 kcal; Białko ogółem: 52.81 g; Tłuszcz ogółem: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 89.14 g; Kw. tł. nasycone: 26.12 g; Sól: 3.53 g; Sód: 499.05 mg; Blonnik: 2.84 g; W tym cukry: 35.71 g; WW: 8.99 Por; Potas: 567.34 mg; Wapń: 515.69 mg; Fosfor: 400.32 mg; Żelazo: 1.13 mg; Magnez: 53.83 mg;

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,