

	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
Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Pomidorki koktajlowe 60 g Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Buraczki gotowane plastery 20 g Miód 25 g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1/2 szt (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 20 g (<i>SOJ</i>) Papryka świeża 60 g Buraczki gotowane plastery 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Buraczki gotowane plastery 35 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 2szt Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (<i>SOJ</i>) Ser żółty b/laktozy b/ml 40 g Miód 25 g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 200 ml (<i>GLU</i>)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastery 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa mięta 200 ml
II Ś				Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (<i>GLU, MLE, SO2</i>)		Owsianka z owocami i jogurtem naturalnym 200 g (<i>GLU, MLE, SO2</i>)		
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryż na sypko z ziel 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Jarzynowa (kalafior, brokuł) z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Risotto z warzywami z mięsem drobiowym i ziel 100 g Buraczki na ciepło 150 g Woda z pomarańczą 200 ml			Barszcz biały z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryż na sypko z ziel 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Buraczki na ciepło 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryż na sypko z ziel 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Buraczki na ciepło 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Jarzynowa (kalafior, brokuł) z ziemniakami b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Risott z o warzywami z mięsem drobiowym i ziel 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
P	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)				Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Mandarynka 1 szt Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Jabłko gotowane 1 szt Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Jabłko gotowane 1 szt Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Mandarynka 1 szt Serek Kiri 1 szt (<i>MLE</i>) Jabłko gotowane 1 szt Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE</i>) Mandarynka 1 szt Sałata masłowa 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE</i>) Serek Kiri 1 szt (<i>MLE</i>) Mandarynka 1 szt Sałata masłowa 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Jogurt naturalny b/laktozy b/ml 150g 1 szt Sałata masłowa 10 g Mandarynka 1 szt Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (<i>SOJ</i>)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa gotowana 20 g Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Cykorja 20 g Papryka świeża 20 g Miód 25 g 1 szt Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Herbata owocowa truskawkowa 200 ml
Pn	Sok buraczek 1 szt			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidorki koktajlowe 40 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Sok buraczek 1 szt	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidorki koktajlowe 40 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Sok buraczek 1 szt	
2025-12-15 poniedziałek	Kcal: 2322.74 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz ogółem: 88.29 g; Węglowodany ogółem: 313.76 g; Kw. tł. nasycone: 40.25 g; Sól: 6.82 g; Sód: 1552.06 mg; Błonnik: 26.19 g; W tym cukry: 77.36 g; WW: 31.44 Por; Potas: 2507.54 mg; Wapń: 1010.10 mg; Fosfor: 1198.30 mg; Żelazo: 8.16 mg; Magnez: 270.10 mg;	Kcal: 1916.55 kcal; Białko ogółem: 66.18 g; Tłuszcz ogółem: 61.36 g; Węglowodany ogółem: 283.37 g; Kw. tł. nasycone: 35.24 g; Sól: 4.94 g; Sód: 866.23 mg; Błonnik: 17.99 g; W tym cukry: 73.15 g; WW: 28.39 Por; Potas: 2177.31 mg; Wapń: 601.27 mg; Fosfor: 637.80 mg; Żelazo: 5.73 mg; Magnez: 132.58 mg;	Kcal: 1798.57 kcal; Białko ogółem: 68.15 g; Tłuszcz ogółem: 45.97 g; Węglowodany ogółem: 286.66 g; Kw. tł. nasycone: 24.48 g; Sól: 4.98 g; Sód: 891.13 mg; Błonnik: 18.26 g; W tym cukry: 73.14 g; WW: 28.72 Por; Potas: 2219.64 mg; Wapń: 598.91 mg; Fosfor: 664.96 mg; Żelazo: 5.82 mg; Magnez: 136.55 mg;	Kcal: 2850.46 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz ogółem: 111.42 g; Węglowodany ogółem: 375.56 g; Kw. tł. nasycone: 67.63 g; Sól: 7.63 g; Sód: 1128.45 mg; Błonnik: 26.93 g; W tym cukry: 63.40 g; WW: 22.72 Por; Potas: 2964.10 mg; Wapń: 701.91 mg; Fosfor: 982.23 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 281.29 mg;	Kcal: 1634.32 kcal; Białko ogółem: 56.59 g; Tłuszcz ogółem: 59.87 g; Węglowodany ogółem: 226.61 g; Kw. tł. nasycone: 27.32 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1128.45 mg; Błonnik: 26.93 g; W tym cukry: 63.40 g; WW: 22.72 Por; Potas: 2964.10 mg; Wapń: 701.91 mg; Fosfor: 982.23 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 281.29 mg;	Kcal: 3153.71 kcal; Białko ogółem: 125.79 g; Tłuszcz ogółem: 138.39 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; Kw. tł. nasycone: 75.66 g; Sól: 10.17 g; Sód: 1967.25 mg; Błonnik: 39.67 g; W tym cukry: 86.38 g; WW: 36.89 Por; Potas: 3723.85 mg; Wapń: 1249.86 mg; Fosfor: 1650.42 mg; Żelazo: 14.93 mg; Magnez: 406.91 mg;	Kcal: 1638.47 kcal; Białko ogółem: 59.20 g; Tłuszcz ogółem: 46.67 g; Węglowodany ogółem: 258.49 g; Kw. tł. nasycone: 16.77 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1419.71 mg; Błonnik: 21.62 g; W tym cukry: 51.15 g; WW: 25.97 Por; Potas: 1789.97 mg; Wapń: 498.50 mg; Fosfor: 600.20 mg; Żelazo: 7.76 mg; Magnez: 173.86 mg;	Kcal: 725.33 kcal; Białko ogółem: 31.20 g; Tłuszcz ogółem: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 107.75 g; Kw. tł. nasycone: 14.97 g; Sól: 3.06 g; Sód: 557.76 mg; Błonnik: 3.88 g; W tym cukry: 28.41 g; WW: 10.87 Por; Potas: 692.81 mg; Wapń: 520.66 mg; Fosfor: 416.24 mg; Żelazo: 1.65 mg; Magnez: 56.43 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	
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka złociста 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1/2 szt (<i>JAJ</i>) Majonez 15 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 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>) Jajko got. na twardo kl.M 1/2 szt (<i>JAJ</i>) Szynka złociста 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 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>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Szynka złociста 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Roszponka 10 g Dżem szt - 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>) Szynka złociста 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Roszponka 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka złociста 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Majonez 15 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Roszponka 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Szynka Michałowej 40 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 20 g (<i>GLU</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Serek Kiri 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g Miód 25 g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 20 g (<i>GLU</i>) Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Serek Kiri 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 40 g Herbata owocowa żurawinowa 200 ml		Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 20 g (<i>GLU</i>) Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 40 g Pomarańcza 1/2szt 100 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml			
	Obiad	Chłopska z ziemniakami i zacierką z ziel 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 100 g Sos własny 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150g (<i>SEL, SO2</i>) Kompot truskawkowy 200 ml	Grysikowa na rosole z kaszą kukurydzianą z ziel 250 ml (<i>SEL</i>) Pałka z kurczaka gotowana 100 g Sos jarzynowy zabieleny 100 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem i pomidorkami 150 g (<i>MLE</i>) Kompot truskawkowy 200 ml	Grysikowa na rosole z kaszą kukurydzianą z ziel 250 ml (<i>SEL</i>) Pałka z kurczaka gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem i pomidorkami 150 g (<i>MLE</i>) Kompot truskawkowy 200 ml	Chłopska z ziemniakami i zacierką z ziel 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Pałka z kurczaka gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (<i>SEL, SO2</i>) Sałata z jogurtem i pomidorkami 150 g (<i>MLE</i>) Kompot truskawkowy b/c 200 ml	Chłopska z ziemniakami i zacierką z ziel 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 100 g Sos własny 100 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150g (<i>SEL, SO2</i>) Sałata z jogurtem i pomidorkami 150 g (<i>MLE</i>) Kompot truskawkowy b/c 200 ml	Grysikowa na rosole z kaszą kukurydzianą z ziel 250 ml (<i>SEL</i>) Pałka z kurczaka gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem b/laktozy b/ml i pomidorkami 150 g Kompot truskawkowy 200 ml		
	P	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)				Kasza manna na mleku gotowana z truskawkami 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza manna na mleku na gęsto z z truskawkami 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Paszтет pieczony drobiowy 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Herbata ziołowa rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40g Cykoria 10 g Miód 25 g 1szt Herbata ziołowa rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40g Cykoria 10 g Miód 25 g 1szt Herbata ziołowa rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40g Cykoria 10 g Miód 25 g 1szt Herbata ziołowa rumianek 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Paszтет pieczony drobiowy 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa rumianek 200 ml b/c	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Paszтет pieczony drobiowy 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa rumianek 200 ml b/c	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt Ser żółty b/laktozy b/ml 40 g Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rzodkiewka czerwona 60 g Miód 25 g 1szt Herbata ziołowa rumianek 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn	Herbatniki bebe 16g 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt g (<i>MLE</i>) Szynkówka 20 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Roszponka 20 g Banan 1szt Herbata ziołowa melisa 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt g (<i>MLE</i>) Szynkówka 20 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Roszponka 20 g Ogórek kiszony plasterki 40g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Banan 200 g	
	Kcal: 2657.33 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz ogółem: 116.16 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; Kw. tł. nasycone: 52.11 g; Sól: 5.50 g; Sód: 1511.98 mg; Błonnik: 24.06 g; W tym cukry: 60.51 g; WW: 32.50 Por; Potas: 3265.79 mg; Wapń: 812.31 mg; Fosfor: 1211.02 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 243.81 mg;	Kcal: 2223.69 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz ogółem: 63.79 g; Węglowodany ogółem: 339.79 g; Kw. tł. nasycone: 35.98 g; Sól: 3.69 g; Sód: 913.63 mg; Błonnik: 17.47 g; W tym cukry: 50.83 g; WW: 34.15 Por; Potas: 2810.65 mg; Wapń: 442.72 mg; Fosfor: 887.49 mg; Żelazo: 6.10 mg; Magnez: 177.17 mg;	Kcal: 2074.09 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz ogółem: 47.29 g; Węglowodany ogółem: 339.65 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 3.68 g; Sód: 911.83 mg; Błonnik: 17.47 g; W tym cukry: 50.71 g; WW: 34.13 Por; Potas: 2805.65 mg; Wapń: 439.52 mg; Fosfor: 885.09 mg; Żelazo: 6.08 mg; Magnez: 176.97 mg;	Kcal: 2696.82 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz ogółem: 94.83 g; Węglowodany ogółem: 370.85 g; Kw. tł. nasycone: 55.86 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1269.91 mg; Błonnik: 19.63 g; W tym cukry: 55.01 g; WW: 37.27 Por; Potas: 2870.41 mg; Wapń: 458.70 mg; Fosfor: 905.99 mg; Żelazo: 6.07 mg; Magnez: 176.77 mg;	Kcal: 1797.13 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz ogółem: 73.10 g; Węglowodany ogółem: 226.15 g; Kw. tł. nasycone: 34.01 g; Sól: 3.48 g; Sód: 990.05 mg; Błonnik: 19.61 g; W tym cukry: 41.37 g; WW: 22.68 Por; Potas: 2758.63 mg; Wapń: 647.99 mg; Fosfor: 1018.55 mg; Żelazo: 7.00 mg; Magnez: 212.33 mg;	Kcal: 3023.88 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz ogółem: 156.08 g; Węglowodany ogółem: 314.20 g; Kw. tł. nasycone: 82.63 g; Sól: 7.44 g; Sód: 1879.00 mg; Błonnik: 30.60 g; W tym cukry: 52.34 g; WW: 31.48 Por; Potas: 2806.09 mg; Wapń: 577.86 mg; Fosfor: 1264.17 mg; Żelazo: 10.52 mg; Magnez: 304.26 mg;	Kcal: 2185.02 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz ogółem: 57.53 g; Węglowodany ogółem: 343.64 g; Kw. tł. nasycone: 20.48 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1241.06 mg; Błonnik: 20.87 g; W tym cukry: 79.97 g; WW: 34.61 Por; Potas: 3489.81 mg; Wapń: 685.12 mg; Fosfor: 979.02 mg; Żelazo: 6.59 mg; Magnez: 241.16 mg;	Kcal: 648.77 kcal; Białko ogółem: 30.21 g; Tłuszcz ogółem: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 95.65 g; Kw. tł. nasycone: 14.63 g; Sól: 3.27 g; Sód: 636.93 mg; Błonnik: 3.61 g; W tym cukry: 26.56 g; WW: 9.57 Por; Potas: 616.30 mg; Wapń: 522.01 mg; Fosfor: 427.88 mg; Żelazo: 1.26 mg; Magnez: 51.42 mg;	

		WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-12-17 środa DZIEŃ BEZ MIĘSA	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z majonezem i szczypiorkiem 50 g (<i>JAJ,MLE, so2</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony plasterki 60 g Miód 25 g 1szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z maselkiem i koperkiem 50 g (<i>JAJ,MLE</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Miód 25 g 1szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (<i>JAJ</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Miód 25 g 1szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z maselkiem i koperkiem 100 g (<i>JAJ,MLE</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Miód 25 g 1szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (<i>JAJ</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony plasterki 60 g Rukola 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z maselkiem i koperkiem 50 g (<i>JAJ,MLE</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Ogórek kiszony plasterki 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU,SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt Pasta z jajka z koperkiem 50 g (<i>JAJ</i>) Jogurt owocowy b/laktozy b/ml 150g 1 szt Rukola 10 g Miód 25 g 1szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka złociста 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II s				Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Gruszka 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Gruszka 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami z ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Racuchy drożdżowe z jabłkami 100 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SO2</i>) Tarta marchewka z jabłkiem i śmietanką 150 g (<i>MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	Ziemniaczana z zielonym groszkiem i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron penne ze szpinakiem 150 g (<i>JAJ,GLU,MLE</i>) Tarta marchewka z jabłkiem i śmietanką 150 g (<i>MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	Ziemniaczana z zielonym groszkiem i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron penne ze szpinakiem 150 g (<i>JAJ,GLU,MLE</i>) Tarta marchewka z jabłkiem 150 g Woda z miętą 200 ml	Ziemniaczana z zielonym groszkiem i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron penne ze szpinakiem 150 g (<i>JAJ,GLU,MLE</i>) Tarta marchewka z jabłkiem i śmietanką 150 g (<i>MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami z ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron penne ze szpinakiem 150 g (<i>JAJ,GLU,MLE</i>) Tarta marchewka z jabłkiem i śmietanką 150 g (<i>MLE</i>) Bukiet jarzyn gotowany (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Woda z miętą 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron penne ze szpinakiem 150 g (<i>JAJ,GLU,MLE</i>) Tarta marchewka z jabłkiem i śmietanką 150 g (<i>MLE</i>) Bukiet jarzyn gotowany (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Woda z miętą 200 ml	Ziemniaczana z zielonym groszkiem i ziel b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Jajko gotowane 1,5 szt (<i>JAJ</i>) Sos koperkowy b/ml 50 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Tarta marchewka z jabłkiem 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P.	Mus owocowy 100g Krucze domowe ciasteczka 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)				Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g Ciasteczka owsiane b/c 30 g (<i>MLE, JAJ, SOJ,ORZE</i>)	Mus owocowy 100g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Paprykarz 60 g (<i>RYB</i>) Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Szpinak Baby 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Szpinak Baby 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Serek kanapkowy 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak Baby 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak Baby 10 g Marchew w słupkach 60 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Serek kanapkowy 1 szt (<i>MLE</i>) Marchew w słupkach 60 g Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Szpinak Baby 10 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt Ser żółty b/laktozy b / m l 50 g Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Serek kanapkowy 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak Baby 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 20 g (<i>GLU</i>) Serek kanapkowy 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Krem orzechowy 1 szt (<i>OZI,MLE, ORZ</i>) Miód 25g 1 szt
	Pn	Budyń waniliowy gotowany z syropem owocowym b/c 200 ml (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta twarogowa z rzodkiewką 50 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 20 g (<i>GLU</i>) Sałata lodowa 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Budyń waniliowy gotowany 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta twarogowa z rzodkiewką 50 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 20 g (<i>GLU</i>) Sałata lodowa 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata b/c 200 ml	Budyń waniliowy gotowany na napoju roślinnym z syropem owocowym b/c 200 ml (<i>SOJ</i>)	
		Kcal: 2118.62 kcal; Białko ogółem: 67.98 g; Tłuszcz ogółem: 82.93 g; Węglowodany ogółem: 284.78 g; Kw. tł. nasycone: 43.59 g; Sól: 4.92 g; Sód: 1792.32 mg; Błonnik: 23.43 g; W tym cukry: 78.61 g; WW: 28.50 Por; Potas: 2691.96 mg; Wapń: 710.00 mg; Fosfor: 876.62 mg; Żelazo: 6.31 mg; Magnez: 240.68 mg;	Kcal: 2346.98 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz ogółem: 95.47 g; Węglowodany ogółem: 271.62 g; Kw. tł. nasycone: 51.68 g; Sól: 3.51 g; Sód: 1176.85 mg; Błonnik: 20.53 g; W tym cukry: 60.24 g; WW: 27.14 Por; Potas: 2552.03 mg; Wapń: 699.76 mg; Fosfor: 783.98 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 173.93 mg;	Kcal: 2197.38 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 78.97 g; Węglowodany ogółem: 271.48 g; Kw. tł. nasycone: 40.73 g; Sól: 3.50 g; Sód: 1175.05 mg; Błonnik: 20.53 g; W tym cukry: 60.12 g; WW: 27.12 Por; Potas: 2547.03 mg; Wapń: 696.56 mg; Fosfor: 783.98 mg; Żelazo: 5.09 mg; Magnez: 173.73 mg;	Kcal: 2716.71 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz ogółem: 111.58 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; Kw. tł. nasycone: 62.32 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1241.97 mg; Błonnik: 25.94 g; W tym cukry: 71.88 g; WW: 31.39 Por; Potas: 2604.69 mg; Wapń: 550.12 mg; Fosfor: 706.72 mg; Żelazo: 5.86 mg; Magnez: 171.32 mg;	Kcal: 1416.84 kcal; Białko ogółem: 62.11 g; Tłuszcz ogółem: 55.58 g; Węglowodany ogółem: 143.12 g; Kw. tł. nasycone: 33.68 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1700.15 mg; Błonnik: 28.16 g; W tym cukry: 58.53 g; WW: 14.45 Por; Potas: 3048.73 mg; Wapń: 803.85 mg; Fosfor: 1006.92 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 281.66 mg;	Kcal: 2218.19 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz ogółem: 92.59 g; Węglowodany ogółem: 245.01 g; Kw. tł. nasycone: 53.35 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1700.15 mg; Błonnik: 39.08 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 24.53 Por; Potas: 3290.46 mg; Wapń: 659.10 mg; Fosfor: 1045.87 mg; Żelazo: 10.73 mg; Magnez: 327.55 mg;	Kcal: 1922.37 kcal; Białko ogółem: 63.39 g; Tłuszcz ogółem: 65.16 g; Węglowodany ogółem: 287.48 g; Kw. tł. nasycone: 22.05 g; Sól: 3.57 g; Sód: 1172.36 mg; Błonnik: 23.31 g; W tym cukry: 70.36 g; WW: 28.91 Por; Potas: 1836.07 mg; Wapń: 560.64 mg; Fosfor: 553.18 mg; Żelazo: 4.64 mg; Magnez: 111.19 mg;	Kcal: 721.06 kcal; Białko ogółem: 28.78 g; Tłuszcz ogółem: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 111.57 g; Kw. tł. nasycone: 16.44 g; Sól: 2.12 g; Sód: 632.47 mg; Błonnik: 2.97 g; W tym cukry: 25.61 g; WW: 11.25 Por; Potas: 547.49 mg; Wapń: 514.71 mg; Fosfor: 419.74 mg; Żelazo: 0.85 mg; Magnez: 48.68 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki na ciepło 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Musztarda 15 g (GOR) Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g(MLE, GLU, SOJ) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Banan 1 szt Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g(MLE, GLU, SOJ) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Banan 1 szt Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g(MLE, GLU, SOJ) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Roszponka 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Indyk z pasieki 40 g(MLE, GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Musztarda 15 g (GOR) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Banan 1 szt Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 200 ml (GLU)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Kiri 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Roszponka 10 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Herbata owocowa malinowa 200 ml
	II ś				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Banan 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa malinowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Banan 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml		
	Obiad	Krem z cukinii z grzankami i ziel 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Zraz Staropolski zawijany z boczkiem i ogórkiem duszony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z zieleniną 200 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Brokułowa z kaszka kukurydziana i ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz nadziewany marchewką gotowany 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z zielenina 200 g Kalaflor gotowany 150 g Kompot owocowy 200 ml	Brokułowa z kaszka kukurydziana i ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz nadziewany marchewką gotowany 100 g Ziemniaki z zielenina 200 g Kalaflor gotowany 150 g Kompot owocowy 200 ml	Brokułowa z kaszka kukurydziana i ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz nadziewany marchewką gotowany 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z zielenina 200 g Kalaflor gotowany 150 g Kompot owocowy 200 ml	Krem z cukinii z grzankami i ziel 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Zraz nadziewany marchewką gotowany 100 g Ziemniaki z zieleniną 100 g Kalaflor gotowany 150 g Ogórek kiszony ćwiartki 50 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Krem z cukinii z grzankami i ziel 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Zraz Staropolski zawijany z boczkiem i ogórkiem duszony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z zieleniną 200 g Kalaflor gotowany 150 g Ogórek kiszony ćwiartki 50 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Krem z cukinii z grzankami i ziel b/ml 250 ml (GLU, SOJ, SEL) Zraz nadziewany marchewką gotowany 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z zielenina 200 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ) Mleko gotowane 200 ml (MLE)				Pomarańcza 1 szt	Drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Pomarańcza 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ogórek świeży 60 g Miód 25 g1szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek wiejski 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Miód 25 g1szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek wiejski 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Miód 25 g1szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek wiejski 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Miód 25 g1szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Rukola 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek trójkąt 1szt (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt (MLE) Rukola 10 g Ogórek świeży 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek wiejski 1 szt b/laktozy b/ml 1 szt Roszponka 10 g Miód 25 g1szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Rukola 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Herbata z cukrem i cytryną 200 ml
	Pt	Sok owocowy 1 szt				Sok owocowy 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cukrem i cytryną 200 ml	Sok owocowy 1 szt	
		Kcal: 2716.88 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz ogółem: 101.63 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; Kw. tł. nasycone: 45.25 g; Sól: 9.58 g; Sód: 2040.40 mg; Błonnik: 22.74 g; W tym cukry: 94.86 g; WW: 33.91 Por; Potas: 4146.36 mg; Wapń: 1119.14 mg; Fosfor: 1412.72 mg; Żelazo: 11.02 mg; Magnez: 320.60 mg;	Kcal: 2621.74 kcal; Białko ogółem: 127.33 g; Tłuszcz ogółem: 75.10 g; Węglowodany ogółem: 302.40 g; Kw. tł. nasycone: 38.39 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1464.71 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 97.66 g; WW: 30.55 Por; Potas: 4398.80 mg; Wapń: 1008.37 mg; Fosfor: 1434.45 mg; Żelazo: 8.01 mg; Magnez: 309.69 mg;	Kcal: 2176.94 kcal; Białko ogółem: 119.51 g; Tłuszcz ogółem: 55.16 g; Węglowodany ogółem: 302.26 g; Kw. tł. nasycone: 27.45 g; Sól: 5.10 g; Sód: 1462.91 mg; Błonnik: 20.15 g; W tym cukry: 97.54 g; WW: 30.53 Por; Potas: 4393.80 mg; Wapń: 1005.17 mg; Fosfor: 1432.05 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 309.49 mg;	Kcal: 2764.70 kcal; Białko ogółem: 134.00 g; Tłuszcz ogółem: 91.86 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; Kw. tł. nasycone: 47.60 g; Sól: 6.81 g; Sód: 1721.03 mg; Błonnik: 24.09 g; W tym cukry: 134.02 g; WW: 35.81 Por; Potas: 4912.40 mg; Wapń: 912.67 mg; Fosfor: 1466.79 mg; Żelazo: 8.86 mg; Magnez: 349.96 mg;	Kcal: 1636.77 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz ogółem: 63.49 g; Węglowodany ogółem: 177.06 g; Kw. tł. nasycone: 28.26 g; Sól: 5.86 g; Sód: 1714.87 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 54.43 g; WW: 17.79 Por; Potas: 3508.08 mg; Wapń: 827.33 mg; Fosfor: 1204.95 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 286.99 mg;	Kcal: 3009.34 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz ogółem: 127.54 g; Węglowodany ogółem: 330.56 g; Kw. tł. nasycone: 60.46 g; Sól: 12.59 g; Sód: 2471.62 mg; Błonnik: 36.55 g; W tym cukry: 96.89 g; WW: 33.42 Por; Potas: 5088.51 mg; Wapń: 787.13 mg; Fosfor: 1536.91 mg; Żelazo: 13.10 mg; Magnez: 482.38 mg;	Kcal: 1996.80 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz ogółem: 48.65 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g; Kw. tł. nasycone: 15.68 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1205.41 mg; Błonnik: 23.02 g; W tym cukry: 110.46 g; WW: 31.60 Por; Potas: 3791.56 mg; Wapń: 290.46 mg; Fosfor: 850.70 mg; Żelazo: 8.83 mg; Magnez: 263.90 mg;	Kcal: 659.79 kcal; Białko ogółem: 31.32 g; Tłuszcz ogółem: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 83.43 g; Kw. tł. nasycone: 17.06 g; Sól: 3.24 g; Sód: 621.87 mg; Błonnik: 2.80 g; W tym cukry: 25.17 g; WW: 8.33 Por; Potas: 413.86 mg; Żelazo: 0.64 mg; Magnez: 45.12 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Jajko got 1 szt g (JAJ) Papryka świeża 60 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got 1 szt g (JAJ) Pomidory koktajlowe 60 g Miód 25 g1szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka na parze 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got 1 szt g (JAJ) Pomidory koktajlowe 60 g Miód 25 g1szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got 1 szt g (JAJ) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got 1 szt g (JAJ) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Roszponka 10 g Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got 1 szt g (JAJ) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jajko got 1 szt g (JAJ) Pomidory koktajlowe 60 g Miód 25 g1szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Sałata masłowa 8 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II s					Sok pomidorowy 250 ml Suchary 30 g (GLU, SOJ, MLE)	Sok pomidorowy 200 ml Suchary 30 g (GLU, SOJ, MLE)		
	Obiad	Kapusińak ze świeżej kapusty z ziel 250 ml (SEL) Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki puree 200 g(MLE) Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Woda z cytryną 200 ml	Szpinakowa z łaną kłuską z ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki puree 200 g (MLE) Marchewka gotowana Junior 150 g Woda z cytryną 200 ml	Szpinakowa z łaną kłuską z ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki puree 200 g (MLE) Marchewka gotowana Junior 150 g Woda z cytryną 200 ml	Szpinakowa z łaną kłuską z ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki puree 200 g(MLE) Marchewka gotowana Junior 150 g Woda z cytryną 200 ml	Kapusińak ze świeżej kapusty z ziel 250 ml (SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Marchewka gotowana Junior 150 g Woda z cytryną 200 ml	Kapusińak ze świeżej kapusty z ziel 250 ml (SEL) Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Marchewka gotowana Junior 150g Woda z cytryną 200 ml	Szpinakowa z łaną kłuską b/ml z ziel 250 ml (GLU, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana Junior 150g Woda z cytryną 200 ml	
	P.	Panna cotta 200 ml (MLE)						Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	Kolacja	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (GLU, SEL) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Serek Tartare 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Serek Tartare 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Serek Tartare 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka Michałowej 20 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (GLU, SEL) Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Szynka Michałowej 40 g(GLU) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (GLU, SEL) Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 200 ml (GLU)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Cykoria 10 g Miód 25 g 1 szt Herbata owocowa 200 ml
	Pn	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20g Rukola 10 g Herbata ziołowa melisa z cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony 30 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	
		Kcal: 2283.49 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz ogółem: 76.97 g; Węglowodany ogółem: 317.42 g; Kw. tł. nasycone: 32.42 g; Sól: 6.95 g; Sód: 1504.95 mg; Błonnik: 28.02 g; W tym cukry: 68.55 g; WW: 32.02 Por; Potas: 3831.48 mg; Wapń: 752.09 mg; Fosfor: 1278.09 mg; Żelazo: 8.34 mg; Magnez: 294.51 mg;	Kcal: 2216.65 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz ogółem: 75.02 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; Kw. tł. nasycone: 41.00 g; Sól: 5.59 g; Sód: 1033.98 mg; Błonnik: 18.40 g; W tym cukry: 58.59 g; WW: 30.13 Por; Potas: 2407.29 mg; Wapń: 735.25 mg; Fosfor: 752.09 mg; Żelazo: 4.44 mg; Magnez: 164.91 mg;	Kcal: 2067.05 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz ogółem: 58.52 g; Węglowodany ogółem: 299.79 g; Kw. tł. nasycone: 30.05 g; Sól: 5.59 g; Sód: 1032.18 mg; Błonnik: 18.40 g; W tym cukry: 58.47 g; WW: 30.11 Por; Potas: 2402.29 mg; Wapń: 732.05 mg; Fosfor: 749.69 mg; Żelazo: 4.42 mg; Magnez: 164.71 mg;	Kcal: 2630.97 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz ogółem: 88.98 g; Węglowodany ogółem: 353.70 g; Kw. tł. nasycone: 47.88 g; Sól: 7.17 g; Sód: 1384.84 mg; Błonnik: 20.42 g; W tym cukry: 67.58 g; WW: 35.58 Por; Potas: 2484.74 mg; Wapń: 774.48 mg; Fosfor: 830.18 mg; Żelazo: 4.70 mg; Magnez: 182.18 mg;	Kcal: 1288.53 kcal; Białko ogółem: 67.37 g; Tłuszcz ogółem: 52.43 g; Węglowodany ogółem: 145.05 g; Kw. tł. nasycone: 26.05 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1041.03 mg; Błonnik: 22.01 g; W tym cukry: 48.43 g; WW: 14.65 Por; Potas: 2796.13 mg; Wapń: 781.50 mg; Fosfor: 914.55 mg; Żelazo: 5.75 mg; Magnez: 204.05 mg;	Kcal: 2545.15 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz ogółem: 110.55 g; Węglowodany ogółem: 286.71 g; Kw. tł. nasycone: 52.86 g; Sól: 9.51 g; Sód: 2201.06 mg; Błonnik: 32.87 g; W tym cukry: 52.76 g; WW: 28.94 Por; Potas: 4123.02 mg; Wapń: 1032.68 mg; Fosfor: 1510.92 mg; Żelazo: 8.88 mg; Magnez: 327.25 mg;	Kcal: 1459.15 kcal; Białko ogółem: 58.38 g; Tłuszcz ogółem: 39.88 g; Węglowodany ogółem: 222.69 g; Kw. tł. nasycone: 8.68 g; Sól: 4.03 g; Sód: 664.87 mg; Błonnik: 18.29 g; W tym cukry: 39.92 g; WW: 22.42 Por; Potas: 1873.87 mg; Wapń: 125.33 mg; Fosfor: 241.89 mg; Żelazo: 4.15 mg; Magnez: 109.93 mg;	Kcal: 528.74 kcal; Białko ogółem: 23.62 g; Tłuszcz ogółem: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 88.76 g; Kw. tł. nasycone: 7.00 g; Sól: 2.33 g; Sód: 374.65 mg; Błonnik: 3.77 g; W tym cukry: 26.64 g; WW: 8.97 Por; Potas: 603.66 mg; Wapń: 368.99 mg; Fosfor: 347.54 mg; Żelazo: 1.21 mg; Magnez: 46.24 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktózowa	WSD Dodatek dla diet
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser Framage 40 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Dżem 25 g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SO, MLE, SEL, GOR)) Buraczki plasterki gotowane 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml(MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SO, MLE, SEL, GOR) Buraczki plasterki gotowane 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml(MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SO, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Buraczki plasterki gotowane 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml(MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 30 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Buraczki plasterki gotowane 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SO, MLE, SEL, GOR)Serek Haga 1 szt (MLE) Ser Framage 40 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Buraczki plasterki gotowane 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Jogurt naturalny b/laktozy b/ml 150g 1 szt (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Buraczki plasterki gotowane 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ)	Platki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Mix sałat 10 g Miód 25 g 1szt Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Herbata ziołowa – mięta 200 ml
	II S				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Mus owocowy 100g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa – mięta 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 20 g(SOJ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Szczypiorek 1 g Mus owocowy 100g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa – mięta b/c200 ml		
	Obiad	Dyniowa z makaronem lotki z ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g Zielony groszek gotowany 150 g Ziemniaki z zieleniina 200 g Kompot truskawkowy 200 ml	Dyniowa z makaronem lotki z ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z zielenią 200 g Zielony groszek gotowany 150 Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot truskawkowy 200 ml	Dyniowa z makaronem lotki z ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki z zielenią 200 g Zielony groszek gotowany 150 Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot truskawkowy 200 ml	Dyniowa z makaronem lotki z ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z zielenią 200 g Zielony groszek gotowany 150 Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot truskawkowy 200 ml	Dyniowa z makaronem lotki z ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Zielony groszek gotowany 150 Buraczki gotowane kostka 150 g Kompot truskawkowy b/c 200 ml	Dyniowa z makaronem lotki z ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g Buraczki Zielony groszek gotowany 150 Kompot truskawkowy b/c 200 ml	Dyniowa z makaronem lotki z ziel b/ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Zielony groszek gotowany 150 Buraczki gotowane kostka 150g Ziemniaki z zielenią 200 g Kompot truskawkowy 200 ml	
	P	Galaretka z owocami 200 g					Galaretka z owocami b/c 200 g	Galaretka z owocami 200 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB, SEL) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Mix sałat 10 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB, SEL) Mix sałat 10 g Miód 25 g1szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB, SEL) Mix sałat 10 g Miód 25 g1szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB, SEL) Mix sałat 10 g Miód 25 g1szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB, SEL) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 60 g Mix sałat 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB, SEL) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 60 g Mix sałat 10 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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 60 g Bawarka gotowana na napoju roślinnym 200 ml	Platki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	Pn	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)	Mus owocowy 100g		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew w słupkach 20 g Herbata z cukrem i cytryną 200 ml	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew w słupkach 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mus owocowy 100g	
		Kcal: 2273.51 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz ogółem: 81.32 g; Węglowodany ogółem: 305.67 g; Kw. tł. nasycone: 36.86 g; Sól: 7.41 g; Sód: 1776.89 mg; Błonnik: 32.21 g; W tym cukry: 85.29 g; WW: 30.68 Por; Potas: 3359.37 mg; Wapń: 546.60 mg; Fosfor: 1035.35 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 306.66 mg;	Kcal: 1939.99 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.89 g; Węglowodany ogółem: 282.07 g; Kw. tł. nasycone: 36.04 g; Sól: 5.68 g; Sód: 927.84 mg; Błonnik: 29.40 g; W tym cukry: 53.65 g; WW: 28.41 Por; Potas: 3344.76 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 908.51 mg; Żelazo: 8.19 mg; Magnez: 216.25 mg;	Kcal: 1793.57 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz ogółem: 43.67 g; Węglowodany ogółem: 278.17 g; Kw. tł. nasycone: 25.22 g; Sól: 5.53 g; Sód: 907.31 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 51.08 g; WW: 27.96 Por; Potas: 3113.91 mg; Wapń: 429.43 mg; Fosfor: 875.06 mg; Żelazo: 7.44 mg; Magnez: 201.86 mg;	Kcal: 2364.29 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz ogółem: 78.91 g; Węglowodany ogółem: 330.92 g; Kw. tł. nasycone: 47.96 g; Sól: 7.41 g; Sód: 1171.97 mg; Błonnik: 28.53 g; W tym cukry: 80.40 g; WW: 33.25 Por; Potas: 3250.03 mg; Wapń: 449.09 mg; Fosfor: 891.26 mg; Żelazo: 7.76 mg; Magnez: 208.66 mg;	Kcal: 1272.39 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz ogółem: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 162.81 g; Kw. tł. nasycone: 19.38 g; Sól: 2.83 g; Sód: 538.72 mg; Błonnik: 25.78 g; W tym cukry: 38.54 g; WW: 16.42 Por; Potas: 3028.23 mg; Wapń: 451.91 mg; Fosfor: 973.67 mg; Żelazo: 9.06 mg; Magnez: 239.16 mg;	Kcal: 2323.44 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz ogółem: 93.76 g; Węglowodany ogółem: 294.95 g; Kw. tł. nasycone: 46.36 g; Sól: 6.20 g; Sód: 1324.42 mg; Błonnik: 40.56 g; W tym cukry: 59.85 g; WW: 29.69 Por; Potas: 4047.37 mg; Wapń: 578.13 mg; Fosfor: 1310.85 mg; Żelazo: 13.69 mg; Magnez: 371.87 mg;	Kcal: 1716.58 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz ogółem: 47.09 g; Węglowodany ogółem: 16.79 g; 254.37 g; Kw. tł. nasycone: 11.06 g; Sól: 4.30 g; Sód: 788.31 mg; Błonnik: 26.51 g; W tym cukry: 39.39 g; WW: 25.57 Por; Potas: 2861.63 mg; Wapń: 146.00 mg; Fosfor: 646.44 mg; Żelazo: 7.32 mg; Magnez: 177.36 mg;	Kcal: 592.94 kcal; Białko ogółem: 26.71 g; Tłuszcz ogółem: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 96.13 g; Kw. tł. nasycone: 11.71 g; Sól: 2.60 g; Sód: 453.56 mg; Błonnik: 3.27 g; W tym cukry: 27.40 g; WW: 9.64 Por; Potas: 579.04 mg; Wapń: 358.08 mg; Fosfor: 323.21 mg; Żelazo: 1.19 mg; Magnez: 46.22 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
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pasta warzywna 50 g Miód 25 g 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>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta warzywna 50 g Sałata masłowa 10 g Miód 25 g 1szt 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>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 30 g (<i>MLE</i>) Pasta warzywna 50 g Sałata masłowa 10 g Miód 25 g 1szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 30 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pasta warzywna 50 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 30 g(<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pasta warzywna 50 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pasta warzywna 50 g Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Bawarka gotowana na napoju roślinnym 200 ml (<i>MLE</i>)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 20 g (<i>SOJ</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 30 g(<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 20 g Buraczki gotowane w kostce 20 g Powidła śliwkowe 30 g Herbata owocowa truskawkowa 200 ml
	II S			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g Buraczki gotowane w kostce 35 g Roszponka 10 g Herbata owocowa truskawkowa 200 ml		Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane w kostce 35 g Roszponka 10 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml		
	Obiad	Barszcz czerwony z makaronem świderki z ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Udko pieczone b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka szwedzka 150 g (<i>GOR</i>) Brokuł gotowany 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem świderki z ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Udko gotowane na parze b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>) Dynia gotowana w kostce 150 g Brokuł gotowany 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem świderki z ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Udko gotowane na parze b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>) Dynia gotowana w kostce 150 g Brokuł gotowany 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem świderki z ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Udko gotowane na parze b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka szwedzka 150 g (<i>GOR</i>) Brokuł gotowany 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem świderki z ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Udko pieczone b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka szwedzka 150 g (<i>GOR</i>) Brokuł gotowany 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem świderki z ziel b/ml 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Udko gotowane na parze b/k b/s 100 g Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>) Dynia gotowana w kostce 150 g Brokuł gotowany n 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Sok owocowy 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g				Sok owocowy 200 ml	Sok owocowy 200 ml Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Sok owocowy 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser topiony trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Herbata ziołowa miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser biały - plaster 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25g 1 szt Herbata ziołowa miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser biały - plaster 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25g 1 szt Herbata ziołowa miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser biały - plaster 30 g (<i>MLE</i>) Serek Kliri 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25g 1 szt Herbata ziołowa miętowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Ser biały - plaster 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g(<i>SOJ</i>) Ser biały - plaster 30 g (<i>MLE</i>) Serek Kliri 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt Połędwica ani drobiowa 40 g(<i>SOJ</i>) Ser żółty b/laktozy b/ml 30 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Herbata ziołowa miętowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wieprzowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Szpinak baby 10 g Papryka świeża 20 g Miód 25 g 1 szt
Pn	Jogurt truskawkowy 1 szt (<i>MLE</i>)	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem i pomarańczą 200 ml	Jogurt truskawkowy 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 20 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża 30 g Herbata z cukrem i pomarańczą b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy b/laktozy b/ml 100g 1 szt	
	Kcal: 2153.51 kcal; Białko ogółem: 73.20 g; Tłuszcz ogółem: 84.53 g; Węglowodany ogółem: 285.07 g; Kw. tł. nasycone: 46.69 g; Sól: 7.11 g; Sód: 1791.41 mg; Błonnik: 24.34 g; W tym cukry: 69.98 g; WW: 28.73 Por; Potas: 2955.39 mg; Wapń: 452.33 mg; Fosfor: 1063.84 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 217.34 mg;	Kcal: 2124.59 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz ogółem: 75.15 g; Węglowodany ogółem: 303.48 g; Kw. tł. nasycone: 39.33 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1003.90 mg; Błonnik: 24.00 g; W tym cukry: 63.38 g; WW: 30.54 Por; Potas: 3183.19 mg; Wapń: 346.43 mg; Fosfor: 736.24 mg; Żelazo: 7.61 mg; Magnez: 184.24 mg;	Kcal: 1925.59 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz ogółem: 55.92 g; Węglowodany ogółem: 298.02 g; Kw. tł. nasycone: 28.18 g; Sól: 4.99 g; Sód: 999.00 mg; Błonnik: 23.61 g; W tym cukry: 61.87 g; WW: 29.99 Por; Potas: 3064.19 mg; Wapń: 336.78 mg; Fosfor: 721.84 mg; Żelazo: 7.33 mg; Magnez: 177.99 mg;	Kcal: 3180.22 kcal; Białko ogółem: 136.23 g; Tłuszcz ogółem: 133.48 g; Węglowodany ogółem: 380.93 g; Kw. tł. nasycone: 79.60 g; Sól: 8.11 g; Sód: 1362.50 mg; Błonnik: 27.57 g; W tym cukry: 89.64 g; WW: 38.27 Por; Potas: 3360.36 mg; Wapń: 395.24 mg; Fosfor: 802.29 mg; Żelazo: 8.49 mg; Magnez: 194.41 mg;	Kcal: 1206.34 kcal; Białko ogółem: 55.66 g; Tłuszcz ogółem: 43.33 g; Węglowodany ogółem: 156.26 g; Kw. tł. nasycone: 22.69 g; Sól: 3.71 g; Sód: 917.99 mg; Błonnik: 16.43 g; W tym cukry: 43.61 g; WW: 15.77 Por; Potas: 1836.43 mg; Wapń: 216.51 mg; Fosfor: 637.48 mg; Żelazo: 5.29 mg; Magnez: 136.24 mg;	Kcal: 2467.25 kcal; Białko ogółem: 127.59 g; Tłuszcz ogółem: 114.12 g; Węglowodany ogółem: 241.55 g; Kw. tł. nasycone: 67.49 g; Sól: 9.33 g; Sód: 1635.33 mg; Błonnik: 26.80 g; W tym cukry: 59.65 g; WW: 24.44 Por; Potas: 3300.95 mg; Wapń: 511.60 mg; Fosfor: 1095.80 mg; Żelazo: 10.38 mg; Magnez: 268.08 mg;	Kcal: 1872.10 kcal; Białko ogółem: 72.20 g; Tłuszcz ogółem: 52.98 g; Węglowodany ogółem: 293.88 g; Kw. tł. nasycone: 15.29 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1073.59 mg; Błonnik: 23.61 g; W tym cukry: 58.02 g; WW: 29.65 Por; Potas: 2955.09 mg; Wapń: 478.33 mg; Fosfor: 724.83 mg; Żelazo: 7.27 mg; Magnez: 174.97 mg;	Kcal: 739.75 kcal; Białko ogółem: 37.54 g; Tłuszcz ogółem: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 107.77 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 2.98 g; Sód: 571.88 mg; Błonnik: 5.30 g; W tym cukry: 29.25 g; WW: 10.79 Por; Potas: 732.30 mg; Wapń: 550.58 mg; Fosfor: 468.65 mg; Żelazo: 1.94 mg; Magnez: 60.82 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser biały – pasta 50 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser biały – pasta 50 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser biały – pasta 50 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser biały – pasta 50 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Pomidor b/skóry 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser biały – pasta 50 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidor b/skóry 20 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser biały – pasta 50 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidor b/skóry 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 20 g (<i>SOJ</i>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 20 g Miód 25 g1szt Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>)
	II Ś				Jabłko gotowane 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)		Jabłko gotowane 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)		
	Obiad	Solferino z ziemniakami z ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Gulasz mięsny z łopatki (mięso 100g, sos 80g) 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Kasza Bulgur na sypko zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Surówka bankietowa 150 g Woda z cytryną i miętą 200 ml	Selerowa z ziemniakami z ziel 250 ml (<i>SEL, MLE</i>) Klopsik mielony z mięsa mieszanego, gotowany 100 g (<i>JAJ, MLE, GLU</i>) Sos majerankowy (<i>GLU</i>) Kasza Bulgur na sypko z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Szpinak gotowany 150 g Woda z cytryną i miętą 200 ml	Selerowa z ziemniakami z ziel 250 ml (<i>SEL, MLE</i>) Klopsik mielony z mięsa mieszanego, gotowany 100 g (<i>JAJ, MLE, GLU</i>) Kasza Bulgur na sypko z zieleniną 200 g Szpinak gotowany 150 g Woda z cytryną i miętą 200 ml	Selerowa z ziemniakami z ziel 250 ml (<i>SEL, MLE</i>) Klopsik mielony z mięsa mieszanego, gotowany 100 g (<i>JAJ, MLE, GLU</i>) Sos majerankowy (<i>GLU</i>) Kasza Bulgur na sypko z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Szpinak gotowany 150 g Woda z cytryną i miętą 200 ml	Solferino z ziemniakami z ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Klopsik mielony z mięsa mieszanego, gotowany 100 g (<i>JAJ, MLE, GLU</i>) Kasza Bulgur na sypko zieleniną 100 g (<i>GLU</i>) Surówka bankietowa 150 g Szpinak gotowany 150 g Woda z cytryną i miętą 200 ml	Solferino z ziemniakami z ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Gulasz mięsny z łopatki (mięso 100g, sos 80g) 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Kasza Bulgur na sypko zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Surówka bankietowa 150 g Szpinak gotowany 150 g Woda z cytryną i miętą 200 ml	Selerowa z ziemniakami z ziel b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Gulasz mięsny z łopatki (mięso 100g, sos 80g) 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Kasza Bulgur na sypko z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Surówka bankietowa 150 g Woda z cytryną i miętą 200 ml	
	P	Koktajl owocowy na mleku 200 ml (<i>MLE</i>) Ciastka kruche 20 g (<i>GLU</i>)				Koktajl owocowy na mleku 200 ml (<i>MLE</i>)	Koktajl owocowy na mleku 200 ml (<i>MLE</i>) Ciastka kruche 20 g (<i>GLU</i>)	Koktajl owocowy na napoju roślinnym 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa gotowana 40 g Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 60 g Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</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>) Szynka drobiowa gotowana 40 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Miód 25 g 1szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa gotowana 40 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Cykorcia 10 g Miód 25 g 1szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa gotowana 40 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Cykorcia 10 g Rukola 10 g Miód 25 g 1szt Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa gotowana 20 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka drobiowa gotowana 40 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser żółty b/laktozy b/ml 30 g Ogórek kiszony 60 g Miód 25 g1szt	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Ser Kiri 1 szt (<i>MLE</i>) Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) Cykorcia 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa melisa 200 ml
	Pn	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml				Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
		Kcal: 2188.13 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz ogółem: 83.75 g; Węglowodany ogółem: 274.05 g; Kw. tł. nasycone: 40.98 g; Sól: 6.17 g; Sód: 1477.21 mg; Blonnik: 31.60 g; W tym cukry: 75.46 g; WW: 27.55 Por; Potas: 2768.43 mg; Wapń: 812.67 mg; Fosfor: 1168.12 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 260.75 mg;	Kcal: 2260.10 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz ogółem: 77.64 g; Węglowodany ogółem: 306.74 g; Kw. tł. nasycone: 40.55 g; Sól: 5.24 g; Sód: 995.46 mg; Blonnik: 23.51 g; W tym cukry: 49.85 g; WW: 30.79 Por; Potas: 1765.03 mg; Wapń: 747.05 mg; Fosfor: 861.66 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 208.63 mg;	Kcal: 2087.99 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz ogółem: 61.34 g; Węglowodany ogółem: 302.43 g; Kw. tł. nasycone: 29.73 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1016.39 mg; Blonnik: 24.75 g; W tym cukry: 52.57 g; WW: 30.38 Por; Potas: 2149.60 mg; Wapń: 769.95 mg; Fosfor: 929.42 mg; Żelazo: 9.17 mg; Magnez: 231.00 mg;	Kcal: 2586.84 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz ogółem: 91.52 g; Węglowodany ogółem: 353.33 g; Kw. tł. nasycone: 49.54 g; Sól: 6.70 g; Sód: 1179.69 mg; Blonnik: 28.21 g; W tym cukry: 63.34 g; WW: 35.43 Por; Potas: 2409.00 mg; Wapń: 791.79 mg; Fosfor: 976.80 mg; Żelazo: 9.97 mg; Magnez: 243.14 mg;	Kcal: 1417.02 kcal; Białko ogółem: 72.02 g; Tłuszcz ogółem: 56.50 g; Węglowodany ogółem: 169.37 g; Kw. tł. nasycone: 23.57 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1087.32 mg; Blonnik: 25.70 g; W tym cukry: 47.26 g; WW: 17.01 Por; Potas: 2779.89 mg; Wapń: 801.54 mg; Fosfor: 954.92 mg; Żelazo: 11.36 mg; Magnez: 304.04 mg;	Kcal: 2451.70 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz ogółem: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; Kw. tł. nasycone: 49.51 g; Sól: 7.91 g; Sód: 1669.82 mg; Blonnik: 40.78 g; W tym cukry: 60.36 g; WW: 31.54 Por; Potas: 3347.04 mg; Wapń: 875.48 mg; Fosfor: 1295.65 mg; Żelazo: 15.07 mg; Magnez: 399.03 mg;	Kcal: 2038.73 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz ogółem: 63.73 g; Węglowodany ogółem: 295.08 g; Kw. tł. nasycone: 24.86 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1120.90 mg; Blonnik: 29.01 g; W tym cukry: 68.63 g; WW: 29.64 Por; Potas: 2211.60 mg; Wapń: 502.01 mg; Fosfor: 717.32 mg; Żelazo: 5.33 mg; Magnez: 168.04 mg;	Kcal: 568.09 kcal; Białko ogółem: 31.03 g; Tłuszcz ogółem: 17.70 g; Węglowodany ogółem: 78.50 g; Kw. tł. nasycone: 10.37 g; Sól: 2.86 g; Sód: 638.94 mg; Blonnik: 3.03 g; W tym cukry: 18.19 g; WW: 7.89 Por; Potas: 590.24 mg; Wapń: 587.71 mg; Fosfor: 456.70 mg; Żelazo: 1.18 mg; Magnez: 52.56 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Szpinak Baby 20 g Miód 25 g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ,MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Szpinak Baby 20 g Miód 25 g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ,MLE) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Szpinak Baby 20 g Miód 25 g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Szpinak Baby 20 g Ogórek świeży 40 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 20 g Szpinak Baby 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 40 g Miód 25 g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 20 g (GLU, SOJ,MLE, SEL) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Rukola 10 g Ogórek świeży 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	
	II ś			Koktajl bananowy na jogurcie 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		Koktajl bananowy na jogurcie 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)			
	Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z ziel 250 ml (GLU, SEL) Ryba w cieście naleśnikowym 100 g (RYB,GLU,JAJ) Surówka z kapustą pekińską, papryką , cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i marchewką 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Owocowa z laną kluską 250 ml (GLU, MLE, JAJ) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Sos grecki 50 ml (GLU) Groszek zielony 150 g (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Owocowa z laną kluską 250 ml (GLU, MLE, JAJ) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Sos grecki 50 ml (GLU) Groszek zielony 150 g (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z ziel 250 ml (GLU, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z pietruszką 100 g Surówka z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i marchewką 150 g Groszek zielony 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Ryba w cieście naleśnikowym 100 g (RYB,GLU,JAJ) Surówka z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i marchewką 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Groszek zielony 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z ziel 250 ml (GLU, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z pietruszką 200 g Sos grecki 50 ml (GLU) Surówka z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i marchewką 150 g Woda z pomarańczą 200 ml		
	P	Serek homogenizowany waniliowy/owocowy 1 szt (MLE)				Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE)		Serek homogenizowany naturalny b/ml laktozy 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Poledwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Buraczki gotowane 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Poledwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Buraczki gotowane 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Poledwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Buraczki gotowane 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Poledwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Rukola 10 g Buraczki gotowane 35 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Poledwica wiśniowa wieprzowa 20 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 60 g Buraczki gotowane 35 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Poledwica wiśniowa wieprzowa 40 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 60 g Buraczki gotowane 35 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Jogurt owocowy b/laktozy b/ml 100g 1 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 200 ml (GLU)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Rukola 10 g Roszponka 10 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Miód 25 g1szt Herbata z cukrem i pomarańczą 200 ml
	Pi	Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Szynka Michałowej 20 g (GLU) Rukola 10 g Pomidorów.40g Herbata z cukrem i pomarańczą 200 ml	Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka Michałowej 20 g (GLU) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Rukola 10 g Pomidorów.40g Herbata z cukrem i pomarańczą 200 ml	Jabłko 1 szt	
	Kcal: 2236.47 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz ogółem: 83.98 g; Węglowodany ogółem: 281.37 g; Kw. tł. nasycone: 39.04 g; Sól: 7.81 g; Sód: 1865.99 mg; Blonnik: 23.86 g; W tym cukry: 43.39 g; WW: 28.35 Por; Potas: 3115.04 mg; Wapń: 492.62 mg; Fosfor: 1081.86 mg; Żelazo: 8.74 mg; Magnez: 305.26 mg;	Kcal: 2405.93 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz ogółem: 87.69 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; Kw. tł. nasycone: 40.21 g; Sól: 5.02 g; Sód: 726.75 mg; Blonnik: 19.47 g; W tym cukry: 44.79 g; WW: 31.71 Por; Potas: 2046.66 mg; Wapń: 410.26 mg; Fosfor: 428.26 mg; Żelazo: 4.09 mg; Magnez: 130.44 mg;	Kcal: 2256.33 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz ogółem: 71.19 g; Węglowodany ogółem: 315.19 g; Kw. tł. nasycone: 29.26 g; Sól: 5.02 g; Sód: 724.95 mg; Blonnik: 19.47 g; W tym cukry: 44.67 g; WW: 31.69 Por; Potas: 2041.66 mg; Wapń: 407.06 mg; Fosfor: 425.86 mg; Żelazo: 4.07 mg; Magnez: 130.24 mg;	Kcal: 2816.20 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz ogółem: 101.82 g; Węglowodany ogółem: 357.20 g; Kw. tł. nasycone: 49.06 g; Sól: 6.08 g; Sód: 906.73 mg; Blonnik: 21.92 g; W tym cukry: 71.70 g; WW: 35.96 Por; Potas: 2491.02 mg; Wapń: 450.14 mg; Fosfor: 613.42 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 167.84 mg;	Kcal: 1422.87 kcal; Białko ogółem: 73.85 g; Tłuszcz ogółem: 60.86 g; Węglowodany ogółem: 151.23 g; Kw. tł. nasycone: 26.38 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1176.86 mg; Blonnik: 17.47 g; W tym cukry: 24.54 g; WW: 15.28 Por; Potas: 2092.76 mg; Wapń: 448.82 mg; Fosfor: 613.42 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 200.72 mg;	Kcal: 2453.84 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz ogółem: 104.52 g; Węglowodany ogółem: 258.36 g; Kw. tł. nasycone: 26.91 g; Kw. tł. nasycone: 47.95 g; Sól: 8.92 g; Sód: 1875.02 mg; Blonnik: 28.82 g; W tym cukry: 44.52 g; WW: 1875.02 mg; Blonnik: 28.82 g; W tym cukry: 44.52 g; WW: 27.25 Por; Potas: 3822.72 mg; Wapń: 538.99 mg; Fosfor: 1262.57 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 377.85 mg;	Kcal: 1857.79 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz ogółem: 64.81 g; Węglowodany ogółem: 258.36 g; Kw. tł. nasycone: 15.85 g; Sól: 4.65 g; Sód: 618.07 mg; Blonnik: 18.61 g; W tym cukry: 37.96 g; WW: 26.02 Por; Potas: 1899.10 mg; Wapń: 121.78 mg; Fosfor: 230.56 mg; Żelazo: 4.26 mg; Magnez: 105.74 mg;	Kcal: 744.48 kcal; Białko ogółem: 31.57 g; Tłuszcz ogółem: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 105.98 g; Kw. tł. nasycone: 16.85 g; Sól: 3.05 g; Sód: 645.07 mg; Blonnik: 3.34 g; W tym cukry: 27.38 g; WW: 10.61 Por; Potas: 592.69 mg; Wapń: 523.82 mg; Fosfor: 426.76 mg; Żelazo: 1.33 mg; Magnez: 53.06 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
WIGILIA 2025-12-24 Środa	Śniadanie	Bułka ze szpinakiem 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M z sosem tatarskim 1 szt (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Pomidor b/skóry 30 g Papryka świeża 30 g Mus owocowy 50 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, 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>) Serek wiejski 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Mus owocowy 50g Mleko gotowane 200 ml (<i>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>) Serek wiejski 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Mus owocowy 50g Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Bułka ze szpinakiem 1 szt(<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt(<i>JAJ</i>) Pomidor b/skóry 30 g Papryka świeża 30 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Bułka ze szpinakiem 1 szt(<i>GLU</i>) Chleb graham 20 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M z sosem tatarskim 1 szt (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Pomidor b/skóry 30 g Papryka świeża 30 g Mus owocowy 50g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Serek wiejski b/laktozy 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Mus owocowy 50g Kakao gotowane na napoju roślinnym b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 20 g (<i>SOJ</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Herbata z cukrem i pomarańczą 200 ml
	II S			Pieczywo chrupkie 40 g Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jogurt owocowy 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Jabłko b/s 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Pieczywo chrupkie 40 g Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jogurt naturalny 1 szt (<i>MLE</i>) Serek topiony 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 30 g Gruszka b/s 1 szt Herbata z cytryną b/c 200 ml		
p	Obiad	Marchewkowa z ziemniakami z ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron ze szpinakiem i pokruszonym białym serem 100 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Bukiet jarzyn gotowany (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot z suszu owocowego 200 ml	Krem z selera z włoszczyzną i drobnymi grzankami ziołowymi z ziel 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Makaron ze szpinakiem i pokruszonym białym serem 100 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Dynia puree 150 g Bukiet jarzyn gotowany (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot z suszu owocowego 200 ml		Marchewkowa z ziemniakami z ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Makaron ze szpinakiem i pokruszonym białym serem 100 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Bukiet jarzyn gotowany (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot z suszu owocowego b/c 200 ml	Krem z selera z włoszczyzną i drobnymi grzankami ziołowymi z ziel b/ml 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Makaron ze szpinakiem i pokruszonym białym serem b/laktozy 100 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Dynia puree 150 g Bukiet jarzyn gotowany (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot z suszu owocowego 200 ml		
	P	Piernik staropolski 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE, ORZ</i>) Herbata święteczna z miodem 200 ml		Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Herbata święteczna z miodem 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Herbata święteczna b/c 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Herbatniki BeBe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Herbata święteczna b/c 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Herbata święteczna 200 ml	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ryba filet z Morszczuka po grecku 80 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Pierogi z kapustą polane maselkiem 80 g (<i>GLU, JAJ, MCK</i>) Pomarańcza 1 szt Ogórek świeży 60 g Dżem 25g 1 szt Barszcz czerwony czysty, łagodny na ciepło (w szklance) 200 ml (<i>SEL</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ryba filet z Morszczuka na parze w sosie pomidorowym 80 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Pierogi z twarogiem polane maselkiem 80 g (<i>GLU, JAJ, MLE, MCK</i>) Banan 1 szt Roszponka 10 g Dżem 25g 1 szt Barszcz czerwony czysty, łagodny na ciepło (w szklance) 200 ml (<i>SEL</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ryba filet z Morszczuka na parze w sosie pomidorowym 80 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Pierogi z twarogiem polane maselkiem 80 g (<i>GLU, JAJ, MLE, MCK</i>) Banan 1 szt Roszponka 10 g Dżem 25g 1 szt Barszcz czerwony czysty, łagodny na ciepło (w szklance) 200 ml (<i>SEL</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ryba filet z Morszczuka na parze w sosie pomidorowym 80 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Pierogi z kapustą polane maselkiem 40 g (<i>GLU, JAJ, MCK</i>) Ogórek świeży 60 g Barszcz czerwony czysty, łagodny na ciepło (w szklance) 200 ml (<i>SEL</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ryba filet z Morszczuka po grecku 40 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Pierogi z kapustą polane maselkiem 40 g (<i>GLU, JAJ, MCK</i>) Ogórek świeży 60 g Barszcz czerwony czysty, łagodny na ciepło (w szklance) 200 ml (<i>SEL</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt Ryba filet z Morszczuka na parze w sosie pomidorowym 80 g (<i>GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2</i>) Banan 1 szt Roszponka 10 g Dżem 25g 1 szt Barszcz czerwony czysty, łagodny na ciepło (w szklance) 200 ml (<i>SEL</i>)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Marchew w słupkach 20 g Miód 25 g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	
	Pn	Figurka o smaku karmelowym 1 szt 30 g (<i>SOJ, MLE, GLU, ORZ</i>)	Herbatniki BeBe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Actimel 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser biały krojony z koperkiem kleksem jogurtu naturalnego 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa z warzywami posypana pestkami dyni z oliwą 20 g Herbata zielona 200 ml	Herbatniki BeBe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Actimel 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser biały krojony z koperkiem kleksem jogurtu naturalnego 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa z warzywami posypana pestkami dyni z oliwą 20 g Herbata zielona b/c 200 ml	Gruszka 1 szt	
	Kcal: 2320.26 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz ogółem: 84.84 g; Węglowodany ogółem: 331.25 g; Kw. tł. nasycone: 34.08 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1659.63 mg; Błonnik: 36.41 g; W tym cukry: 96.78 g; WW: 33.19 Por; Potas: 3394.34 mg; Wapń: 752.40 mg; Fosfor: 1106.02 mg; Żelazo: 10.85 mg; Magnez: 310.08 mg;	Kcal: 2258.15 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz ogółem: 74.59 g; Węglowodany ogółem: 331.34 g; Kw. tł. nasycone: 35.77 g; Sól: 3.42 g; Sód: 1128.21 mg; Błonnik: 28.50 g; W tym cukry: 96.28 g; WW: 33.33 Por; Potas: 2956.90 mg; Wapń: 641.78 mg; Fosfor: 858.05 mg; Żelazo: 6.95 mg; Magnez: 214.76 mg;	Kcal: 2029.55 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz ogółem: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 318.20 g; Kw. tł. nasycone: 23.72 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1126.41 mg; Błonnik: 28.50 g; W tym cukry: 96.16 g; WW: 32.01 Por; Potas: 2951.90 mg; Wapń: 638.58 mg; Fosfor: 855.65 mg; Żelazo: 6.93 mg; Magnez: 214.56 mg;	Kcal: 2788.40 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz ogółem: 95.99 g; Węglowodany ogółem: 411.03 g; Kw. tł. nasycone: 49.54 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1319.02 mg; Błonnik: 36.71 g; W tym cukry: 120.31 g; WW: 41.25 Por; Potas: 3376.65 mg; Wapń: 710.43 mg; Fosfor: 1055.51 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 263.83 mg;	Kcal: 1589.44 kcal; Białko ogółem: 61.70 g; Tłuszcz ogółem: 51.30 g; Węglowodany ogółem: 235.72 g; Kw. tł. nasycone: 19.85 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1400.13 mg; Błonnik: 32.74 g; W tym cukry: 73.85 g; WW: 23.61 Por; Potas: 2969.38 mg; Wapń: 652.08 mg; Fosfor: 1017.54 mg; Żelazo: 9.62 mg; Magnez: 280.20 mg;	Kcal: 2789.23 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz ogółem: 104.73 g; Węglowodany ogółem: 397.16 g; Kw. tł. nasycone: 47.12 g; Sól: 7.10 g; Sód: 2023.00 mg; Błonnik: 49.68 g; W tym cukry: 92.02 g; WW: 39.76 Por; Potas: 4002.31 mg; Wapń: 815.28 mg; Fosfor: 1533.85 mg; Żelazo: 15.02 mg; Magnez: 431.25 mg;	Kcal: 1568.27 kcal; Białko ogółem: 53.47 g; Tłuszcz ogółem: 47.94 g; Węglowodany ogółem: 250.34 g; Kw. tł. nasycone: 11.22 g; Sól: 2.96 g; Sód: 1032.88 mg; Błonnik: 28.91 g; W tym cukry: 96.83 g; WW: 25.19 Por; Potas: 2793.66 mg; Wapń: 389.45 mg; Fosfor: 554.54 mg; Żelazo: 6.61 mg; Magnez: 191.28 mg;	Kcal: 699.50 kcal; Białko ogółem: 31.85 g; Tłuszcz ogółem: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 104.17 g; Kw. tł. nasycone: 15.07 g; Sól: 3.40 g; Sód: 650.18 mg; Błonnik: 3.73 g; W tym cukry: 34.95 g; WW: 10.42 Por; Potas: 597.03 mg; Wapń: 527.52 mg; Fosfor: 431.78 mg; Żelazo: 1.27 mg; Magnez: 54.05 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
I DZIEŃ ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA 2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, JAI</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40g Ryba z warzywami w galarecie podane z plasterkiem cytryny 40 g (<i>SOJ, SEL</i>) Sałata masłowa 10 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Cukierki świąteczne 20 g (<i>GLU, SKR, JAI, OZI, SOJ, MLE, ORZ</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ryba z warzywami w galarecie podane z plasterkiem cytryny 30 g (<i>SOJ, SEL</i>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Sałata masłowa 10 g Miód 25 g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Świąteczna laska Gwiazdora -lizak 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ryba z warzywami w galarecie podane z plasterkiem cytryny 30 g (<i>SOJ, SEL</i>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Sałata masłowa 10 g Miód 25 g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Świąteczna laska Gwiazdora -lizak 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40g Ryba z warzywami w galarecie podane z plasterkiem cytryny 30 g (<i>SOJ, SEL</i>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Jabłko pieczone z cynamonem 10 g Miód 25 g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Świąteczna laska Gwiazdora -lizak 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ryba z warzywami w galarecie podane z plasterkiem cytryny 20 g (<i>SOJ, SEL</i>) Sałata masłowa 10 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Czekolada b/c 10 g (<i>SOJ</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ryba z warzywami w galarecie podane z plasterkiem cytryny 40 g (<i>SOJ, SEL</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Czekolada b/c 10 g (<i>SOJ</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 25zt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ryba z warzywami w galarecie podane z plasterkiem cytryny 30 g (<i>SOJ, SEL</i>) Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Sałata masłowa 10 g Miód 25 g 1 szt Kawa zbożowa na napoju roślinnym 200 ml (<i>GLU</i>)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka dziada 20 g (<i>GLU</i>) Roszponka 10 g Dziem szt - 25g. 1 szt Herbata z miodem i pomarańczą 200 ml
	II S			Serek homogenizowany 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Musli z owocami 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)		Serek homogenizowany nat.150g 1 szt (<i>MLE</i>) Musli z owocami, orzechami, ziarnami 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>)			
	Obiad	Pomidorowa zabeliana z laną kluseczką, włoszczyzną z zieleciną 250 ml (<i>GLU, JAI, MLE, SEL</i>) Kotlet de volaille 100 g (<i>GLU, JAI, MLE</i>) Ziemniaki puree z zieleciną 200 g (<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa z zasmażką 150 g (<i>GLU,MLE</i>) Buraczki gotowane tarte 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Pomidorowa zabeliana z laną kluseczką, włoszczyzną z zieleciną 250 ml (<i>GLU, JAI, MLE, SEL</i>) Szynka gotowana w białym sosie beszamelowym 100/50 g (<i>GLU,MLE</i>) Ziemniaki puree z zieleciną 200 g (<i>MLE</i>) Kalafor gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane tarte 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml			Pomidorowa zabeliana z laną kluseczką, włoszczyzną z zieleciną 250 ml (<i>GLU, JAI, MLE, SEL</i>) Szynka gotowana 100 g Ziemniaki puree z zieleciną 100 g (<i>MLE</i>) Kalafor gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane tarte 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Pomidorowa zabeliana z laną kluseczką, włoszczyzną z zieleciną 250 ml (<i>GLU, JAI, MLE, SEL</i>) Szynka gotowana w białym sosie beszamelowym 100/50 g (<i>GLU,MLE</i>) Ziemniaki z zieleciną 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane tarte 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Pomidorowa zabeliana z laną kluseczką, włoszczyzną z zieleciną b/ml 250 ml (<i>GLU, JAI, MLE, SEL</i>) Szynka gotowana 100 g Ziemniaki z zieleciną 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane tarte 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml	
	P.	Sernik tradycyjny z rodzynkami 50 g (<i>GLU, JAI, OZI, MLE, ORZ</i>) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Babka maślana 50 g (<i>GLU, JAI, MLE</i>) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Babka maślana 50 g (<i>GLU, JAI, MLE</i>) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Babka maślana 50 g (<i>GLU, JAI, MLE</i>) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Babka maślana 50 g (<i>GLU, JAI, MLE</i>) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Pomarańcza 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (<i>JAI, SEL, GOR</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Cykoria 10 g Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Herbata ziołowa - mięta 200ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (<i>JAI, SEL</i>) Buraczki gotowane plastry 50 g Cykoria 10 g Dziem 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (<i>JAI, SEL</i>) Buraczki gotowane plastry 50 g Cykoria 10 g Dziem 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (<i>JAI, SEL</i>) Buraczki gotowane plastry 50 g Cykoria 10 g Dziem malinowy szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 20 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Sałatka jarzynowa - diety 50 g (<i>JAI, SEL</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (<i>JAI, SEL</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 25zt Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (<i>JAI, SEL</i>) Buraczki gotowane plastry 50 g Cykoria 10 g Dziem 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g 1szt
	Pt.		Mus owocowy tubka 1 szt		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Roszponka 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa o smaku żurawinowym 200 ml	Mus owocowy tubka 1 szt	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Rzodkiewka czerwona 30 g Roszponka 10 g Herbata owocowa o smaku żurawinowym b/c 200 ml	Mus owocowy tubka 1 szt	
		Kcal: 2896.16 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz ogółem: 107.24 g; Węglowodany ogółem: 375.97 g; Kw. tł. nasycone: 38.73 g; Sól: 6.32 g; Sód: 1614.18 mg; Blonnik: 28.57 g; W tym cukry: 85.44 g; WW: 37.87 Por; Potas: 3742.41 mg; Wapń: 572.12 mg; Fosfor: 1239.94 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 323.80 mg;	Kcal: 2427.82 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz ogółem: 71.33 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; Kw. tł. nasycone: 30.96 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1003.49 mg; Blonnik: 23.48 g; W tym cukry: 83.98 g; WW: 37.08 Por; Potas: 3418.32 mg; Wapń: 449.78 mg; Fosfor: 806.30 mg; Żelazo: 9.33 mg; Magnez: 200.54 mg;	Kcal: 2278.22 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz ogółem: 54.83 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; Kw. tł. nasycone: 20.02 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1001.69 mg; Blonnik: 23.48 g; W tym cukry: 83.86 g; WW: 37.06 Por; Potas: 3413.32 mg; Wapń: 446.58 mg; Fosfor: 803.90 mg; Żelazo: 9.31 mg; Magnez: 200.34 mg;	Kcal: 3136.19 kcal; Białko ogółem: 126.76 g; Tłuszcz ogółem: 104.10 g; Węglowodany ogółem: 440.28 g; Kw. tł. nasycone: 51.55 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1205.22 mg; Blonnik: 28.75 g; W tym cukry: 102.25 g; WW: 44.29 Por; Potas: 3740.04 mg; Wapń: 482.54 mg; Fosfor: 919.03 mg; Żelazo: 10.90 mg; Magnez: 240.61 mg;	Kcal: 1531.80 kcal; Białko ogółem: 67.49 g; Tłuszcz ogółem: 46.22 g; Węglowodany ogółem: 219.07 g; Kw. tł. nasycone: 17.83 g; Sól: 4.16 g; Sód: 969.35 mg; Blonnik: 19.89 g; W tym cukry: 55.88 g; WW: 22.11 Por; Potas: 2843.12 mg; Wapń: 428.05 mg; Fosfor: 823.64 mg; Żelazo: 8.60 mg; Magnez: 233.43 mg;	Kcal: 2643.22 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz ogółem: 106.80 g; Węglowodany ogółem: 323.03 g; Kw. tł. nasycone: 53.55 g; Sól: 6.44 g; Sód: 1643.58 mg; Blonnik: 33.91 g; W tym cukry: 95.54 g; WW: 32.60 Por; Potas: 4116.28 mg; Wapń: 525.19 mg; Fosfor: 1215.61 mg; Żelazo: 13.79 mg; Magnez: 386.37 mg;	Kcal: 2176.38 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz ogółem: 56.91 g; Węglowodany ogółem: 352.78 g; Kw. tł. nasycone: 11.19 g; Sól: 4.45 g; Sód: 897.46 mg; Blonnik: 27.96 g; W tym cukry: 79.80 g; WW: 35.50 Por; Potas: 3608.72 mg; Wapń: 284.33 mg; Fosfor: 638.09 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 211.30 mg;	Kcal: 628.97 kcal; Białko ogółem: 31.74 g; Tłuszcz ogółem: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 86.50 g; Kw. tł. nasycone: 12.37 g; Sól: 3.01 g; Sód: 642.82 mg; Blonnik: 2.95 g; W tym cukry: 26.75 g; WW: 8.66 Por; Potas: 576.59 mg; Wapń: 533.16 mg; Fosfor: 468.26 mg; Żelazo: 1.09 mg; Magnez: 51.37 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
II DZIEŃ ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA 2025-12-26 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Pasta z makreli z ogórkiem 100 g (JAI, RYB, GOR) Papryka świeża 30 g Mandarynka 1 szt Powidła śliwkowe 30 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dziadka 40 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej z zieloną pietruszką 100 g (RYB, SEL) Banan 1 szt Rozspanka 10 g Dżem 25g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dziadka 40 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej z zieloną pietruszką 100 g (RYB, SEL) Ser mozzarella 20 g (MLE) Banan 1 szt Rozspanka 10 g Dżem 25g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dziadka 40 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej z zieloną pietruszką 100 g (RYB, SEL) Ser mozzarella 20 g (MLE) Banan 1 szt Rozspanka 10 g Dżem 25g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka Michałowej 20 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z zieloną pietruszką 50 g (RYB, SEL) Papryka świeża 60 g Rozspanka 10 g Mandarynka 1 szt Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Pasta z makreli z ogórkiem 100 g (JAI, RYB, GOR) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 60 g Rozspanka 10 g Mandarynka 1 szt Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Szynka dziadka 40 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej z zieloną pietruszką 100 g (RYB, SEL) Mandarynka 1 szt Rozspanka 10 g Dżem 25g 1 szt Herbata z cukrem z cytryną 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser mozzarella 20 g (MLE) Serek kiri 1 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g 1szt Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ)
	II Ś				Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g (GLU, SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)		Bułka pełnoziarnista 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasztet drobiowy zapiekany 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 40 g Kiwi 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)		
	Obiad	Rosół z kostką włoszczyzny gotowanej z makaronem nitki i zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAI, SEL) Pieczeń ze schabu nadziewana suszonymi pomidorami 100 g Sos jarzynowy zabieleny 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka ze św. warzyw mieszanych z ziołowym dressingiem 150 g (MLE) Marchewka z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców sezonowych 200 ml	Rosół z kostką włoszczyzny gotowanej z makaronem nitki i zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAI, SEL) Schab - bitka gotowana 100 g Sos jarzynowy zabieleny 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinał na ciepło ze śmietanką 150 g (GLU) Marchewka z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców sezonowych 200 ml			Rosół z kostką włoszczyzny gotowanej z makaronem nitki i zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAI, SEL) Schab - bitka gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka ze św. warzyw mieszanych z ziołowym dressingiem 150 g (MLE) Marchewka z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców sezonowych b/c 200 ml	Rosół z kostką włoszczyzny gotowanej z makaronem nitki i zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAI, SEL) Schab - bitka gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka ze świeżych warzyw mieszana z ziołowym dressingiem 150 g (MLE) Marchewka z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców sezonowych b/c 200 ml	Rosół z kostką włoszczyzny gotowanej z makaronem nitki i zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAI, SEL) Schab - bitka gotowana 100 g Sos jarzynowy zabieleny 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinał na ciepło 150 g (GLU) Marchewka z groszkiem b/ml 150 g (GLU) Kompot z owoców sezonowych 200 ml	
	P	Makowiec zwijany 100 g Herbata malinowa 200 ml	Babka piaskowa 50 g (GLU, JAI, MLE) Herbata malinowa 200 ml			Babka piaskowa 50 g (GLU, JAI, MLE) Herbata malinowa 200 ml	Babka piaskowa 50g (GLU, JAI, MLE) Herbata malinowa 200 ml	Gruszka 130 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Bigos z mięsa wp. 100 g (GLU) Warzywa w słupkach 60 g Mix sałat 10 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Twaróg z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Mix sałat 10 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Twaróg z koperkiem 100 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Mix sałat 10 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Twaróg z koperkiem 100 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Mix sałat 10 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 40g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 20 g (SOJ) Twaróg z koperkiem 50 g (MLE) Warzywa w słupkach 60 g Mix sałat 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Twaróg z koperkiem 50 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Warzywa w słupkach 60 g Mix sałat 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Twaróg z koperkiem b/laktozy 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Mix sałat 10 g Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 20 g Rozspanka 10 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml
	Pn	Pomarańcza 1 szt	Kefir 150 ml (MLE)			Pomarańcza 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany z warzywami w galarecie 40 g (SOJ, SEL) Sałatka z pomidora b/s ze szpinakiem baby 100 g Kefir 150 ml (MLE) Herbata owocowa truskawkowa200 ml	Pomarańcza 1 szt	
		Kcal: 2751.95 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz ogółem: 110.06 g; Węglowodany ogółem: 342.38 g; Kw. tł. nasycone: 40.69 g; Sól: 7.79 g; Sód: 2051.29 mg; Błonnik: 41.09 g; W tym cukry: 115.91 g; WW: 34.46 Por; Potas: 4823.40 mg; Wapń: 812.02 mg; Fosfor: 1489.20 mg; Żelazo: 13.96 mg; Magnez: 402.30 mg;	Kcal: 2710.58 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz ogółem: 78.70 g; Węglowodany ogółem: 410.87 g; Kw. tł. nasycone: 34.13 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1125.53 mg; Błonnik: 35.16 g; W tym cukry: 162.47 g; WW: 41.54 Por; Potas: 5305.11 mg; Wapń: 654.86 mg; Fosfor: 1166.84 mg; Żelazo: 13.55 mg; Magnez: 418.63 mg;	Kcal: 2560.98 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz ogółem: 62.20 g; Węglowodany ogółem: 410.73 g; Kw. tł. nasycone: 23.18 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1123.73 mg; Błonnik: 35.16 g; W tym cukry: 162.35 g; WW: 41.52 Por; Potas: 5300.11 mg; Wapń: 651.66 mg; Fosfor: 1164.44 mg; Żelazo: 13.53 mg; Magnez: 418.43 mg;	Kcal: 3477.47 kcal; Białko ogółem: 141.01 g; Tłuszcz ogółem: 100.05 g; Węglowodany ogółem: 528.00 g; Kw. tł. nasycone: 46.01 g; Sól: 7.98 g; Sód: 1476.01 mg; Błonnik: 42.26 g; W tym cukry: 182.93 g; WW: 53.19 Por; Potas: 5837.07 mg; Wapń: 746.74 mg; Fosfor: 1280.34 mg; Żelazo: 14.31 mg; Magnez: 444.03 mg;	Kcal: 1317.90 kcal; Białko ogółem: 67.84 g; Tłuszcz ogółem: 42.82 g; Węglowodany ogółem: 178.32 g; Kw. tł. nasycone: 18.54 g; Sól: 2.84 g; Sód: 632.97 mg; Błonnik: 27.44 g; W tym cukry: 63.36 g; WW: 17.97 Por; Potas: 3202.55 mg; Wapń: 521.11 mg; Fosfor: 859.85 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 220.82 mg;	Kcal: 3035.91 kcal; Białko ogółem: 130.09 g; Tłuszcz ogółem: 115.84 g; Węglowodany ogółem: 394.51 g; Kw. tł. nasycone: 50.42 g; Sól: 11.39 g; Sód: 3156.79 mg; Błonnik: 43.16 g; W tym cukry: 84.60 g; WW: 39.78 Por; Potas: 4451.37 mg; Wapń: 746.46 mg; Fosfor: 1731.78 mg; Żelazo: 17.35 mg; Magnez: 447.56 mg;	Kcal: 2227.20 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz ogółem: 64.50 g; Węglowodany ogółem: 336.77 g; Kw. tł. nasycone: 15.75 g; Sól: 4.60 g; Sód: 990.98 mg; Błonnik: 32.71 g; W tym cukry: 103.07 g; WW: 33.93 Por; Potas: 4293.11 mg; Wapń: 400.16 mg; Fosfor: 844.39 mg; Żelazo: 11.82 mg; Magnez: 336.13 mg;	Kcal: 555.95 kcal; Białko ogółem: 31.09 g; Tłuszcz ogółem: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 66.41 g; Kw. tł. nasycone: 14.17 g; Sól: 3.50 g; Sód: 764.07 mg; Błonnik: 3.05 g; W tym cukry: 25.65 g; WW: 6.62 Por; Potas: 549.49 mg; Wapń: 512.71 mg; Fosfor: 423.46 mg; Żelazo: 0.82 mg; Magnez: 55.32 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Marchew w słupkach 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor b/skóry 20 g Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor b/skóry 20 g Marchew w słupkach 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor b/skóry 20 g Marchew w słupkach 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Ser żółty b/laktozy b/ml 30 g Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym b/c200 ml (<i>SOJ</i>)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Serek trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Schab pieczony - wędlina 20 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Pomidor b/skóry 20 g Miód 25 g 1 szt Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II S				Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Serek trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 150 g (<i>MLE, SO2</i>) Sos jogurtowo-owocowy 150 g (<i>MLE</i>) Surówka z marchewki i ananasa z olejem 150 g Brokuł gotowany 150 g Woda z miętą 200 ml	Solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 150 g (<i>MLE, SO2</i>) Sos jogurtowo-owocowy 50 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany 150g Dynia duszona 150 g (<i>GLU</i>) Woda z miętą 200 ml			Solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 150 g (<i>MLE, SO2</i>) Sos jogurtowo-owocowy 150 g (<i>MLE</i>) Surówka z marchewki i ananasa z olejem 150 g Brokuł gotowany 150g Woda z miętą 200 ml	Grochowa z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 150 g (<i>MLE, SO2</i>) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (<i>MLE</i>) Surówka z marchewki i ananasa z olejem 150 g Brokuł gotowany 150 g Woda z miętą 200 ml	Solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami i zieloną pietruszką 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Zapiekanka z ryżem i jabłkiem 150 g Sos jogurtowo-owocowy (b/laktozy) 50 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany 100 g Dynia duszona 150g (<i>GLU</i>) Woda z miętą 200 ml	
	P		Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)			Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Powidła śliwkowe 30 g Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Miód 25 g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 10 g Miód 25 g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 2 szt (<i>MLE</i>) Rozszponka 10 g Mix sałat 10 g Miód 25 g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Rozszponka 10 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Deser Alpro 1 szt (<i>SOJ</i>) Mix sałat 10 g Powidła śliwkowe 30 g Herbata owocowa malinowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 20 g (<i>SOJ</i>) Ser żółty 20 g (<i>MLE</i>) Powidła śliwkowe 30 g Rozszponka 10 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Ph	Sok pomidorowy 1 szt			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 30 g (<i>SOJ</i>) Buraczki gotowane plastry 30 g Sok pomidorowy 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka staropolska 20 g (<i>SOJ</i>) Sok pomidorowy 1 szt Buraczki gotowane plastry 30g Herbata b/c 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt	
		Kcal: 2005.68 kcal; Białko ogółem: 65.94 g; Tłuszcz ogółem: 75.27 g; Węglowodany ogółem: 263.03 g; Kw. tł. nasycone: 40.10 g; Sól: 5.32 g; Sód: 1083.77 mg; Błonnik: 28.65 g; W tym cukry: 74.00 g; WW: 26.45 Por; Potas: 2580.58 mg; Wapń: 536.22 mg; Fosfor: 855.29 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 215.69 mg;	Kcal: 1838.66 kcal; Białko ogółem: 62.73 g; Tłuszcz ogółem: 65.58 g; Węglowodany ogółem: 249.93 g; Kw. tł. nasycone: 38.69 g; Sól: 4.79 g; Sód: 943.69 mg; Błonnik: 16.26 g; W tym cukry: 53.14 g; WW: 25.10 Por; Potas: 1745.79 mg; Wapń: 480.42 mg; Fosfor: 618.14 mg; Żelazo: 4.47 mg; Magnez: 122.27 mg;	Kcal: 1689.06 kcal; Białko ogółem: 62.59 g; Tłuszcz ogółem: 49.08 g; Węglowodany ogółem: 249.79 g; Kw. tł. nasycone: 22.74 g; Sól: 4.78 g; Sód: 941.89 mg; Błonnik: 16.26 g; W tym cukry: 53.14 g; WW: 25.08 Por; Potas: 1740.79 mg; Wapń: 477.22 mg; Fosfor: 615.74 mg; Żelazo: 4.45 mg; Magnez: 122.07 mg;	Kcal: 2308.34 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz ogółem: 83.62 g; Węglowodany ogółem: 307.79 g; Kw. tł. nasycone: 51.10 g; Sól: 7.07 g; Sód: 1283.65 mg; Błonnik: 19.32 g; W tym cukry: 72.43 g; WW: 30.79 Por; Potas: 1924.71 mg; Wapń: 501.88 mg; Fosfor: 630.64 mg; Żelazo: 5.18 mg; Magnez: 130.77 mg;	Kcal: 1341.99 kcal; Białko ogółem: 46.05 g; Tłuszcz ogółem: 45.20 g; Węglowodany ogółem: 198.70 g; Kw. tł. nasycone: 51.69 g; Sól: 3.67 g; Sód: 934.60 mg; Błonnik: 25.87 g; W tym cukry: 60.72 g; WW: 20.02 Por; Potas: 2355.02 mg; Wapń: 497.39 mg; Fosfor: 794.86 mg; Żelazo: 7.40 mg; Magnez: 217.83 mg;	Kcal: 2173.38 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz ogółem: 90.24 g; Węglowodany ogółem: 268.50 g; Kw. tł. nasycone: 51.69 g; Sól: 7.03 g; Sód: 1432.94 mg; Błonnik: 35.63 g; W tym cukry: 63.03 g; WW: 26.96 Por; Potas: 2983.72 mg; Wapń: 557.39 mg; Fosfor: 1119.39 mg; Żelazo: 11.10 mg; Magnez: 312.94 mg;	Kcal: 1516.71 kcal; Białko ogółem: 50.05 g; Tłuszcz ogółem: 40.66 g; Węglowodany ogółem: 253.50 g; Kw. tł. nasycone: 12.11 g; Sól: 4.54 g; Sód: 959.74 mg; Błonnik: 17.25 g; W tym cukry: 41.26 g; WW: 25.52 Por; Potas: 1404.93 mg; Wapń: 423.15 mg; Fosfor: 484.20 mg; Żelazo: 4.40 mg; Magnez: 102.08 mg;	Kcal: 727.88 kcal; Białko ogółem: 32.13 g; Tłuszcz ogółem: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 95.27 g; Kw. tł. nasycone: 14.90 g; Sól: 3.50 g; Sód: 634.54 mg; Błonnik: 3.89 g; W tym cukry: 26.39 g; WW: 9.58 Por; Potas: 570.27 mg; Wapń: 516.32 mg; Fosfor: 424.58 mg; Żelazo: 1.09 mg; Magnez: 50.25 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połedwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka i tuńczyka 50 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Ogórek świeży 60 g Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka i tuńczyka 50 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kir1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Miód 25 g1szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka i tuńczyka 50 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kir1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Miód 25 g1szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka i tuńczyka 50 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Kir1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Miód 25 g1szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połedwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka i tuńczyka 50 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Ogórek świeży 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połedwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek trójkąt 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka i tuńczyka 50 g g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Ogórek świeży 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt Pasta z jajka i tuńczyka 50 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Połedwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Miód 25 g1szt Rukola 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wieprzowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Papryka 20 g Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml
	II S				Kasza manna z musem truskawkowym 200 g (<i>GLU, MLE</i>)		Kasza manna z musem truskawkowym 200 g (<i>GLU, MLE</i>)		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Kotlet mielony drobiowy w sezamie smażony 100 g (<i>GLU, JAJ, SEZ</i>) Ziemniaki z zieleniną 200 g Buraczki tarte gotowane 150 g Surówka z marchewki z porę i olejem 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Kalafiorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos lekki 50 g (<i>MLE, GLU</i>) Ziemniaki z zieleniną 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Buraczki tarte gotowane 150 g Kompot z jabłek 200 ml			Kalafiorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z zieleniną 100 g Surówka z marchewki z porę i olejem 150 g Buraczki tarte gotowane 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos lekki 50 g (<i>MLE, GLU</i>) Ziemniaki z zieleniną 200 g Surówka z marchewki z porę i olejem 150 g Buraczki tarte gotowane 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem i zieleniną b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Buraczki tarte gotowane 150 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Sok warzywny 250 ml Krakersy 20 g (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i>)	Sok warzywny 250 ml Biskvoty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)			Sok warzywny 250 ml	Sok warzywny 250 ml Krakersy 20 g (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i>)	Sok warzywny 250 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Fromage 40 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Ogórek kiszony 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml(<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml(<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Jogurt owocowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml(<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Fromage 20 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 20 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Ogórek kiszony 60 g Sałata masłowa 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Fromage 40 g (<i>MLE</i>) Szynkówka 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 2szt Szynka hetmańska 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Deser Alrpro 1 szt (<i>SOJ</i>) Ogórek kiszony 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Szynka z indykiem 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Cykorja 10 g Miód 25 g 1szt Krem orzechowy 15 g (<i>OZI, MLE, ORZ</i>) Herbata owocowa malinowa 200 ml
	Pt	Actimel 1 szt (<i>MLE</i>)			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka złocista 30 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 30 g Herbata ziołowa rumianek 200 ml	Actimel 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka złocista 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 30 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Jogurt naturalny b/laktozy b / m l 150g 1 szt	
		Kcal: 2672.69 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz ogółem: 120.21 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; Kw. tł. nasycone: 52.67 g; Sól: 10.24 g; Sód: 1372.90 mg; Błonnik: 25.74 g; W tym cukry: 104.78 g; WW: 31.60 Por; Potas: 3796.63 mg; Wapń: 911.55 mg; Fosfor: 1259.89 mg; Żelazo: 10.38 mg; Magnez: 297.70 mg;	Kcal: 2399.60 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz ogółem: 89.76 g; Węglowodany ogółem: 291.26 g; Kw. tł. nasycone: 43.60 g; Sól: 8.36 g; Sód: 1195.84 mg; Błonnik: 16.36 g; W tym cukry: 83.08 g; WW: 29.24 Por; Potas: 3231.24 mg; Wapń: 782.01 mg; Fosfor: 1062.82 mg; Żelazo: 6.58 mg; Magnez: 219.22 mg;	Kcal: 2250.00 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz ogółem: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 291.12 g; Kw. tł. nasycone: 32.65 g; Sól: 8.36 g; Sód: 1194.04 mg; Błonnik: 16.36 g; W tym cukry: 82.96 g; WW: 29.22 Por; Potas: 3226.24 mg; Wapń: 778.81 mg; Fosfor: 1060.42 mg; Żelazo: 6.56 mg; Magnez: 219.02 mg;	Kcal: 2979.76 kcal; Białko ogółem: 122.27 g; Tłuszcz ogółem: 103.07 g; Węglowodany ogółem: 391.50 g; Kw. tł. nasycone: 52.90 g; Sól: 9.23 g; Sód: 1379.52 mg; Błonnik: 20.37 g; W tym cukry: 76.92 g; WW: 39.29 Por; Potas: 3521.56 mg; Wapń: 858.75 mg; Fosfor: 1210.58 mg; Żelazo: 7.72 mg; Magnez: 246.20 mg;	Kcal: 1450.36 kcal; Białko ogółem: 76.79 g; Tłuszcz ogółem: 52.46 g; Węglowodany ogółem: 177.31 g; Kw. tł. nasycone: 24.82 g; Sól: 6.07 g; Sód: 865.33 mg; Błonnik: 18.90 g; W tym cukry: 80.37 g; WW: 18.01 Por; Potas: 3215.79 mg; Wapń: 842.70 mg; Fosfor: 1149.88 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 253.16 mg;	Kcal: 2895.21 kcal; Białko ogółem: 125.59 g; Tłuszcz ogółem: 115.55 g; Węglowodany ogółem: 365.70 g; Kw. tł. nasycone: 58.49 g; Sól: 11.05 g; Sód: 1545.24 mg; Błonnik: 31.77 g; W tym cukry: 75.66 g; WW: 37.07 Por; Potas: 4296.79 mg; Wapń: 966.56 mg; Fosfor: 1622.50 mg; Żelazo: 12.77 mg; Magnez: 385.62 mg;	Kcal: 1983.73 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz ogółem: 61.11 g; Węglowodany ogółem: 287.12 g; Kw. tł. nasycone: 14.25 g; Sól: 5.01 g; Sód: 807.45 mg; Błonnik: 18.32 g; W tym cukry: 66.83 g; WW: 28.98 Por; Potas: 2687.43 mg; Wapń: 150.19 mg; Fosfor: 540.84 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 164.22 mg;	Kcal: 570.34 kcal; Białko ogółem: 25.24 g; Tłuszcz ogółem: 10.63 g; Węglowodany ogółem: 105.79 g; Kw. tł. nasycone: 7.45 g; Sól: 2.33 g; Sód: 383.35 mg; Błonnik: 3.24 g; W tym cukry: 35.37 g; WW: 10.62 Por; Potas: 651.32 mg; Wapń: 365.35 mg; Fosfor: 348.78 mg; Żelazo: 1.18 mg; Magnez: 47.91 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,