

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwostrawny węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet		
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Serek Tartare 20g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Bułka grahamka 1/2 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 16 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 16 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka Michałowej 40 g Serek homogenizowany roślinny 100 g 1 szt (SOJ) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na napoju roślinnym 200 ml (GLU)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Dżem sz - 25g 1 szt Herbata ziołowa – rumianek 200 ml	
	II Ś			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem z maselkiem 50 g (JAJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata owocowa malinowa 200 ml		Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (JAJ, GOR) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 40 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml				
	Obiad	Szczawiowa z jajkiem i ziemniakami i ziel 250 ml (MLE, JAJ, SEL) Filet z piersi kurczaka z kaparami 100 g (MLE) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Selerowa z laną kluseczką i zieleciną i ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka w warzywach (WN) 100 g (SEL) Sos potrawkowy 50 ml (GLU) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Selerowa z laną kluseczką i zieleciną i ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka w warzywach 100 g (SEL) Sos potrawkowy 50 ml (GLU) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Selerowa z laną kluseczką i zieleciną i ziel 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka w warzywach 100 g (SEL) Sos potrawkowy 50 ml (GLU) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Szczawiowa z jajkiem i ziemniakami i ziel 250 ml (MLE, JAJ, SEL) Ryż gotowany z zieleciną 100 g Dyńia gotowana 150 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 200 ml	Szczawiowa z jajkiem i ziemniakami i ziel 250 ml (MLE, JAJ, SEL) Filet z piersi kurczaka z kaparami 100 g (MLE) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Szczawiowa z jajkiem i ziemniakami b/ml i ziel 250 ml (JAJ, SEL) Filet z piersi kurczaka w warzywach 100 g (SEL) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Dyńia gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml		
	P	Galaretki owocowa (3 kolory) z jogurtem waniliowym 200 g (MLE)				Galaretki owocowa (3 kolory) b/c z jogurtem naturalnym 200 g (MLE)		Galaretki owocowa (3 kolory) z jogurtem roślinnym 200 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlna 40 g Pasta z makreli 100 g (RYB, SOJ, MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem sz - 25g 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z ryby gotowanej 100 g (RYB, SOJ, MLE) Mix sałat 20 g Dżem sz - 25g 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z ryby gotowanej 100 g (RYB, SOJ, MLE) Mix sałat 20 g Dżem sz - 25g 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z ryby gotowanej 100 g (RYB, SOJ, MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Dżem sz - 25g 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab na parze - wędlna 20 g Pasta z ryby gotowanej 100 g (RYB, SOJ, MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Mix sałat 20 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlna 40 g Pasta z makreli 100 g (RYB, SOJ, MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Mix sałat 20 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlna 40 g Pasta z makreli b/ml 100 g (RYB, SOJ) Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Buraczki gotowane kostka 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt	
	Pt	Sok jabłkowy 200ml 1szt			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane kostka 40 g Herbata ziołowa melisa 200 ml	Sok jabłkowy 200ml 1szt		Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane kostka 40 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Sok jabłkowy 200ml 1szt	
		Kcal: 2329.63 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz ogółem: 86.92 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; Kw. tł. nasycone: 287.57 g; Kw. tł. nasycone: 42.53 g; Sól: 9.18 g; Sód: 2513.92 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 48.57 g; WW: 28.89 Por; Potas: 2790.37 mg; Wapń: 492.83 mg; Fosfor: 1167.14 mg; Żelazo: 9.21 mg; Magnez: 286.29 mg;	Kcal: 2099.75 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz ogółem: 59.85 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; Kw. tł. nasycone: 33.12 g; Sól: 3.98 g; Sód: 786.16 mg; Błonnik: 22.80 g; W tym cukry: 46.25 g; WW: 31.11 Por; Potas: 2246.47 mg; Wapń: 479.16 mg; Fosfor: 746.25 mg; Żelazo: 4.67 mg; Magnez: 142.92 mg;	Kcal: 1910.21 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz ogółem: 40.77 g; Węglowodany ogółem: 305.66 g; Kw. tł. nasycone: 22.00 g; Sól: 3.97 g; Sód: 784.07 mg; Błonnik: 22.66 g; W tym cukry: 46.10 g; WW: 30.73 Por; Potas: 2231.19 mg; Wapń: 474.04 mg; Fosfor: 738.83 mg; Żelazo: 4.56 mg; Magnez: 141.42 mg;	Kcal: 3069.28 kcal; Białko ogółem: 142.50 g; Tłuszcz ogółem: 121.30 g; Węglowodany ogółem: 367.79 g; Kw. tł. nasycone: 69.78 g; Sól: 7.33 g; Sód: 1282.51 mg; Błonnik: 26.33 g; W tym cukry: 59.32 g; WW: 36.82 Por; Potas: 2532.01 mg; Wapń: 524.78 mg; Fosfor: 813.31 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 156.65 mg;	Kcal: 2105.92 kcal; Białko ogółem: 121.10 g; Tłuszcz ogółem: 70.34 g; Węglowodany ogółem: 261.84 g; Kw. tł. nasycone: 41.03 g; Sól: 6.95 g; Sód: 1536.14 mg; Błonnik: 31.19 g; W tym cukry: 53.98 g; WW: 26.36 Por; Potas: 3538.65 mg; Wapń: 627.90 mg; Fosfor: 1235.30 mg; Żelazo: 10.94 mg; Magnez: 333.50 mg;	Kcal: 3161.44 kcal; Białko ogółem: 161.47 g; Tłuszcz ogółem: 140.64 g; Węglowodany ogółem: 329.89 g; Kw. tł. nasycone: 74.32 g; Sól: 12.97 g; Sód: 3193.63 mg; Błonnik: 36.72 g; W tym cukry: 49.76 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3475.99 mg; Wapń: 573.22 mg; Fosfor: 1540.56 mg; Żelazo: 14.40 mg; Magnez: 417.46 mg;	Kcal: 2236.94 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz ogółem: 81.69 g; Węglowodany ogółem: 275.79 g; Kw. tł. nasycone: 21.63 g; Sól: 9.47 g; Sód: 2475.36 mg; Błonnik: 25.32 g; W tym cukry: 46.57 g; WW: 27.74 Por; Potas: 2808.54 mg; Wapń: 477.29 mg; Fosfor: 1178.85 mg; Żelazo: 9.61 mg; Magnez: 283.44 mg;	Kcal: 797.28 kcal; Białko ogółem: 49.10 g; Tłuszcz ogółem: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 75.34 g; Kw. tł. nasycone: 23.18 g; Sól: 3.02 g; Sód: 422.71 mg; Błonnik: 3.02 g; W tym cukry: 22.13 g; WW: 7.56 Por; Potas: 682.34 mg; Wapń: 417.45 mg; Fosfor: 362.76 mg; Żelazo: 1.30 mg; Magnez: 52.86 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
Sniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ) Musztarda 15 g (GOR) Pasta z twarogu i buraka 60 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i buraka 60 g (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i buraka 60 g (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i buraka 60 g (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i buraka 60 g (MLE) Roszponka 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Roszponka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ) Musztarda 15 g (GOR) Pasta z twarogu i buraka 60 g (MLE) Roszponka 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Roszponka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Pasta z tofu i buraka 60 g Deser sojowy Alpro czekolada 125g 1 szt (SOJ) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml
	II S			Kefir naturalny 200ml 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 20 g Jabłko prażone 50 g		Kefir naturalny 200ml 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 20 g Jabłko prażone 50 g		
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Gulasz cygański (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (GLU) Surówka żydowska 150 g Woda z miętą 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i ziel 250 ml (MLE, SEL)  Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos cytrynowy (z ogr. tłuszczu bez sosu) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (GLU) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml			Pieczony 250 ml (MLE, SEL)  Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna z zieleniną 100 g (GLU) Surówka żydowska 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Wielowarzynna z ziemniakami i zieleniną 250 ml (MLE, SEL)  Gulasz cygański (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (GLU) Surówka żydowska 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną 250 ml (MLE, SEL)  Gulasz cygański (mięso 100g, sos 80g) b/ml 180 g (GLU) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (GLU) Surówka żydowska 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P.	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)			Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml b/c (MLE)		Budyń waniliowy z owocami (truskawki) na napoju roślinnym 200ml	
2026-01-13 wtorek	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Marchewka słupki 60 g Pomidory 1 szt 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 20 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Marchewka słupki 60 g Pomidory koktajlowe 40 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Marchewka słupki 60 g Pomidory koktajlowe 40 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka na parze - wędlina 40 g Jogurt naturalny b/laktozy b/ml 150g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Pomidory 1 szt 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Cykorja 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	Ph	Serek wiejski 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek wiejski 1 szt (MLE) Cykorja 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Serek wiejski 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek wiejski 1 szt (MLE) Cykorja 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Deser sojowy Alpro wanilia 125g 1 szt (SOJ)
	Kcal: 2402.89 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz ogółem: 100.85 g; Węglowodany ogółem: 267.25 g; Kw. tł. nasycone: 46.63 g; Sól: 6.74 g; Sód: 1700.42 mg; Błonnik: 28.16 g; W tym cukry: 79.35 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3252.51 mg; Wapń: 837.48 mg; Fosfor: 1367.99 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 283.40 mg;	Kcal: 2168.44 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz ogółem: 83.57 g; Węglowodany ogółem: 270.83 g; Kw. tł. nasycone: 40.93 g; Sól: 5.64 g; Sód: 1367.84 mg; Błonnik: 18.16 g; W tym cukry: 54.02 g; WW: 27.24 Por; Potas: 2462.90 mg; Wapń: 806.46 mg; Fosfor: 1040.61 mg; Żelazo: 9.97 mg; Magnez: 244.79 mg;	Kcal: 2018.84 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz ogółem: 67.07 g; Węglowodany ogółem: 270.69 g; Kw. tł. nasycone: 29.98 g; Sól: 5.64 g; Sód: 1366.04 mg; Błonnik: 18.16 g; W tym cukry: 53.90 g; WW: 27.22 Por; Potas: 2457.90 mg; Wapń: 803.26 mg; Fosfor: 1038.21 mg; Żelazo: 9.95 mg; Magnez: 244.59 mg;	Kcal: 2618.59 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz ogółem: 103.58 g; Węglowodany ogółem: 327.13 g; Kw. tł. nasycone: 54.82 g; Sól: 7.32 g; Sód: 1593.98 mg; Błonnik: 20.74 g; W tym cukry: 73.98 g; WW: 32.88 Por; Potas: 2818.68 mg; Wapń: 981.76 mg; Fosfor: 1170.51 mg; Żelazo: 10.70 mg; Magnez: 268.75 mg;	Kcal: 1657.37 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz ogółem: 67.88 g; Węglowodany ogółem: 174.32 g; Kw. tł. nasycone: 31.35 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1344.75 mg; Błonnik: 23.22 g; W tym cukry: 68.16 g; WW: 17.55 Por; Potas: 3201.95 mg; Wapń: 828.74 mg; Fosfor: 1307.75 mg; Żelazo: 9.07 mg; Magnez: 249.61 mg;	Kcal: 2666.93 kcal; Białko ogółem: 134.65 g; Tłuszcz ogółem: 112.62 g; Węglowodany ogółem: 298.59 g; Kw. tł. nasycone: 54.65 g; Sól: 8.14 g; Sód: 2142.87 mg; Błonnik: 41.10 g; W tym cukry: 92.93 g; WW: 30.02 Por; Potas: 4398.55 mg; Wapń: 1093.29 mg; Fosfor: 1793.65 mg; Żelazo: 13.74 mg; Magnez: 415.80 mg;	Kcal: 2356.51 kcal; Białko ogółem: 122.16 g; Tłuszcz ogółem: 82.30 g; Węglowodany ogółem: 292.96 g; Kw. tł. nasycone: 26.78 g; Sól: 5.18 g; Sód: 1590.72 mg; Błonnik: 27.52 g; W tym cukry: 94.64 g; WW: 29.45 Por; Potas: 3453.50 mg; Wapń: 877.80 mg; Fosfor: 1485.24 mg; Żelazo: 10.08 mg; Magnez: 274.60 mg;	Kcal: 580.46 kcal; Białko ogółem: 26.96 g; Tłuszcz ogółem: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 98.08 g; Kw. tł. nasycone: 10.32 g; Sól: 2.54 g; Sód: 333.89 mg; Błonnik: 2.42 g; W tym cukry: 35.83 g; WW: 9.91 Por; Potas: 625.68 mg; Wapń: 399.52 mg; Fosfor: 339.64 mg; Żelazo: 0.84 mg; Magnez: 49.16 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet		
2026-01-14 środa	Sniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab gotowany na parze 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z pierśnią indyczą 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśnią indyczą 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z pierśnią indyczą 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśnią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Szpinak baby 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab gotowany na parze 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab gotowany na parze 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 60 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na napoju roślinnym 200 ml (GLU)	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa – rumianek 200 ml	
	II Ś			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster z koperkiem 50 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry ćwiartki 40 g Herbata ziołowa – rumianek 200 ml		Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster z koperkiem 50 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry ćwiartki 40 g Herbata ziołowa – rumianek b/c 200 ml				
	Obiad	Krem z kukurydzy z popcornem i ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbek z pieczarkami i mięsem wp, duszony 150 g (GLU) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane 150 g Woda z cytryną 200 ml	Szpinakowa z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Szpinakowa z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Szpinakowa z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Szpinakowa z makaronem i zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gołąbek z pieczarkami i mięsem wp, duszony 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Buraczki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krem z kukurydzy z popcornem i ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbek z pieczarkami i mięsem wp, duszony 150 g (GLU) Sos pomidorowy b/ml 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krem z kukurydzy z popcornem b/ml z ziel 250 ml (GLU, SEL) Gołąbek z pieczarkami i mięsem wp, duszony 150 g (GLU) Sos pomidorowy b/ml 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Woda z cytryną 200 ml		
	P	Kasza kukurydziana na mleku gotowana z prażonym jabłkiem 200 ml (MLE)					Kasza kukurydziana na mleku gotowana z kostką kiwi b/c 200 ml (MLE)		Kasza kukurydziana na napoju roślinnym gotowana z prażonym jabłkiem 200 ml	
	Kolejnia	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Bigos z młodej kapusty i ciociorką duszony 100 g (GLU) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - brzoskwińowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Buraczki gotowane plasty 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - brzoskwińowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plasty 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - brzoskwińowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plasty 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - brzoskwińowa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka krucha 20 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 60 g Buraczki gotowane plasty 40 g Herbata owocowa - brzoskwińowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Bigos z młodej kapusty i ciociorką duszony 100 g (GLU) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Papryka świeża 60 g Buraczki gotowane plasty 40 g Herbata owocowa - brzoskwińowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Bigos z młodej kapusty i ciociorką duszony 100 g (GLU) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - brzoskwińowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Miód sałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 20 g	
Pn	Baton zbożowy z czekoladą i żurawiną 1 szt (GLU, MLE)	Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150 g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Desersojowy Alpro 125g 1 szt (SOJ)			
	Kcal: 2411.91 kcal; Białko ogółem: 77.74 g; Tłuszcz ogółem: 73.09 g; Węglowodany ogółem: 368.37 g; Kw. tł. nasycone: 35.94 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1060.82 mg; Błonnik: 32.54 g; W tym cukry: 76.66 g; WW: 37.16 Por; Potas: 3869.01 mg; Wapń: 733.63 mg; Fosfor: 1152.37 mg; Żelazo: 10.08 mg; Magnez: 269.25 mg;	Kcal: 2257.83 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz ogółem: 68.03 g; Węglowodany ogółem: 313.95 g; Kw. tł. nasycone: 31.74 g; Kw. tł. nasycone: 37.06 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1032.59 mg; Błonnik: 21.36 g; W tym cukry: 46.50 g; WW: 32.02 Por; Potas: 2688.02 mg; Wapń: 626.79 mg; Fosfor: 802.26 mg; Żelazo: 6.45 mg; Magnez: 181.95 mg;	Kcal: 2068.53 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz ogółem: 48.95 g; Węglowodany ogółem: 384.41 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1030.69 mg; Błonnik: 21.25 g; W tym cukry: 46.35 g; WW: 31.64 Por; Potas: 2676.22 mg; Wapń: 622.64 mg; Fosfor: 795.26 mg; Żelazo: 6.36 mg; Magnez: 180.80 mg;	Kcal: 3265.70 kcal; Białko ogółem: 155.77 g; Tłuszcz ogółem: 122.70 g; Węglowodany ogółem: 303.56 g; Kw. tł. nasycone: 71.35 g; Sól: 7.77 g; Sód: 1373.83 mg; Błonnik: 24.66 g; W tym cukry: 50.23 g; WW: 38.72 Por; Potas: 2938.48 mg; Wapń: 810.91 mg; Fosfor: 936.64 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 194.09 mg;	Kcal: 1916.22 kcal; Białko ogółem: 65.34 g; Tłuszcz ogółem: 47.67 g; Węglowodany ogółem: 303.56 g; Kw. tł. nasycone: 23.99 g; Sól: 3.35 g; Sód: 793.62 mg; Błonnik: 31.39 g; W tym cukry: 65.47 g; WW: 30.74 Por; Potas: 3805.63 mg; Wapń: 752.77 mg; Fosfor: 1018.79 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 272.93 mg;	Kcal: 2994.35 kcal; Białko ogółem: 118.64 g; Tłuszcz ogółem: 103.50 g; Węglowodany ogółem: 412.71 g; Kw. tł. nasycone: 55.41 g; Sól: 6.21 g; Sód: 1560.34 mg; Błonnik: 47.68 g; W tym cukry: 81.34 g; WW: 41.75 Por; Potas: 4933.84 mg; Wapń: 907.40 mg; Fosfor: 1632.82 mg; Żelazo: 16.51 mg; Magnez: 423.90 mg;	Kcal: 2333.36 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz ogółem: 62.64 g; Węglowodany ogółem: 369.94 g; Kw. tł. nasycone: 18.12 g; Sól: 4.05 g; Sód: 1057.22 mg; Błonnik: 31.04 g; W tym cukry: 84.57 g; WW: 37.32 Por; Potas: 3859.01 mg; Wapń: 727.23 mg; Fosfor: 1147.57 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 268.85 mg;	Kcal: 800.09 kcal; Białko ogółem: 47.52 g; Tłuszcz ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 74.62 g; Kw. tł. nasycone: 23.48 g; Sól: 3.01 g; Sód: 404.43 mg; Błonnik: 2.90 g; W tym cukry: 21.22 g; WW: 7.53 Por; Potas: 671.76 mg; Wapń: 405.62 mg; Fosfor: 368.22 mg; Żelazo: 0.87 mg; Magnez: 50.36 mg;		

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwostraw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pyszdra schabowa 40 g Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL) Serek Deliser 1 szt (MLE) Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony b/s 60 g Sałata masłowa 16 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony b/s 60 g Sałata masłowa 16 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Pyszdra schabowa 40 g Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pasta z brokuła 50 g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml
	II S			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Kiwi 1 szt				
	Obiad	Fasolowa z fasolką szparagową i zieloną 250 ml (MLE, SEL) Falafel smażony panierowany 100 g (GLU, GOR, SO2) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z pora, jabłka, marchwi i kukurydzy 150 g (MLE) Kompot z jabłek 200 ml	Grysikowa na wywarze warzywnym 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazik miel. dr. z masłem i pietruszką 100 g (JAJ, MLE) Sos kremowy z cukinią 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Grysikowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazik miel. dr. z masłem i pietruszką 100 g (JAJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Grysikowa na wywarze warzywnym z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zrazik miel. dr. z masłem i pietruszką 100 g (JAJ, MLE) Sos kremowy z cukinią 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Fasolowa z fasolką szparagową i zieloną 250 ml (MLE, SEL) Zrazik miel. dr. z masłem i pietruszką 100 g (JAJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z pora, jabłka, marchwi i kukurydzy 150 g (MLE) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Fasolowa z fasolką szparagową i zieloną 250 ml (MLE, SEL) Zrazik miel. dr. z masłem i pietruszką 100 g (JAJ, MLE) Sos kremowy z cukinią 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z pora, jabłka, marchwi i kukurydzy 150 g (MLE) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Fasolowa z fasolką szparagową i zieloną b/ml 250 ml (MLE, SEL) Falafel smażony panierowany 100 g (GLU, GOR, SO2) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z pora, jabłka, marchwi i kukurydzy b/ml 150 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Koktajl owocowy (bananowy) na jogurcie 200 ml (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)						Koktajl owocowy (bananowy) na napoju roślinnym 200 ml Wafle ryżowe 20 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlna 40 g Pasta z twarogu z jogurtem 100 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g Pasta z twarogu z jogurtem 100 g (MLE) Rukola 20 g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g Pasta z twarogu z jogurtem 100 g (MLE) Rukola 20 g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g Pasta z twarogu z jogurtem 100 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 20 g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 20 g Pasta z twarogu z jogurtem 100 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Rukola 10 g Herbata owocowa - wiśniowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g Pasta z twarogu z jogurtem 100 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Rukola 10 g Herbata owocowa - wiśniowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka na parze - wędlna 40 g Pasta z brokuła 100 g Ogórek świeży 60 g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata owocowa - wiśniowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Pyszdra schabowa 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Dżem szt - 25g 1 szt
Ph	Mleko czekoladowe 1 szt 200 ml (MLE)	Mleko waniliowe - 1 szt 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z brokuła 100 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z brokuła 100 g Pomidory koktajlowe 30 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g			
	Kcal: 2320.88 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz ogółem: 86.23 g; Węglowodany ogółem: 285.39 g; Kw. tł. nasycone: 38.67 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1485.22 mg; Błonnik: 26.48 g; W tym cukry: 86.19 g; WW: 28.82 Por; Potas: 3246.82 mg; Wapń: 782.43 mg; Fosfor: 1208.73 mg; Żelazo: 9.06 mg; Magnez: 262.41 mg;	Kcal: 2419.27 kcal; Białko ogółem: 126.26 g; Tłuszcz ogółem: 84.06 g; Węglowodany ogółem: 300.82 g; Kw. tł. nasycone: 31.60 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1152.07 mg; Błonnik: 24.40 g; W tym cukry: 74.02 g; WW: 30.38 Por; Potas: 3838.17 mg; Wapń: 878.74 mg; Fosfor: 1251.58 mg; Żelazo: 11.41 mg; Magnez: 314.82 mg;	Kcal: 2190.05 kcal; Białko ogółem: 125.03 g; Tłuszcz ogółem: 62.39 g; Węglowodany ogółem: 300.82 g; Kw. tł. nasycone: 31.60 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1152.07 mg; Błonnik: 24.40 g; W tym cukry: 74.02 g; WW: 30.38 Por; Potas: 3838.17 mg; Wapń: 878.74 mg; Fosfor: 1251.58 mg; Żelazo: 11.41 mg; Magnez: 314.82 mg;	Kcal: 3147.57 kcal; Białko ogółem: 164.20 g; Tłuszcz ogółem: 129.18 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; Kw. tł. nasycone: 71.73 g; Sól: 7.89 g; Sód: 1316.99 mg; Błonnik: 29.54 g; W tym cukry: 69.73 g; WW: 35.46 Por; Potas: 4057.37 mg; Wapń: 723.80 mg; Fosfor: 1170.16 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 319.01 mg;	Kcal: 1691.82 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz ogółem: 55.80 g; Węglowodany ogółem: 219.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.68 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1281.24 mg; Błonnik: 29.46 g; W tym cukry: 87.92 g; WW: 22.24 Por; Potas: 3631.07 mg; Wapń: 595.56 mg; Fosfor: 1108.92 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 268.72 mg;	Kcal: 2923.33 kcal; Białko ogółem: 148.74 g; Tłuszcz ogółem: 118.53 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; Kw. tł. nasycone: 61.34 g; Sól: 8.77 g; Sód: 1834.05 mg; Błonnik: 41.31 g; W tym cukry: 89.84 g; WW: 34.56 Por; Potas: 4964.98 mg; Wapń: 621.67 mg; Fosfor: 1561.78 mg; Żelazo: 15.14 mg; Magnez: 414.70 mg;	Kcal: 2428.20 kcal; Białko ogółem: 130.55 g; Tłuszcz ogółem: 84.03 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g; Kw. tł. nasycone: 26.15 g; Sól: 6.26 g; Sód: 1569.86 mg; Błonnik: 35.63 g; W tym cukry: 95.58 g; WW: 30.26 Por; Potas: 3962.23 mg; Wapń: 621.67 mg; Fosfor: 1307.39 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 298.55 mg;	Kcal: 583.32 kcal; Białko ogółem: 25.10 g; Tłuszcz ogółem: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 80.63 g; Kw. tł. nasycone: 12.67 g; Sól: 2.10 g; Sód: 385.32 mg; Błonnik: 3.35 g; W tym cukry: 26.20 g; WW: 8.13 Por; Potas: 670.71 mg; Wapń: 365.51 mg; Fosfor: 338.14 mg; Żelazo: 0.96 mg; Magnez: 50.29 mg;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Zogr. łatwoprzyw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Serek Fromage 50 g (MLE) Buraczki got. - plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml  Płatki owsiane na mleku 200ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 40 g (MLE) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml  Płatki owsiane na mleku 200ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 40 g (MLE) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml  Płatki owsiane na mleku 200ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 40 g (MLE) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml  Płatki owsiane na mleku 200ml (GLU, MLE)	Bułka grahamka 1/2 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka krucha 20 g Serek Fromage 50 g (MLE) Buraczki got. - plasterki 60 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Serek Fromage 40 g (MLE) Buraczki got. - plasterki 60 g Cykoria 20 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka krucha 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szcypiorek 2 g Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Szpinak baby 20 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ)	
	II S			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 60 g (JAJ, GOR) Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml		Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 60 g (JAJ, GOR) Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml			
Obiad	Pomidorowa z brązowym makaronem zieloną pietruszką 250 ml (GLU, MLE, SEL, MCK)  Szyneł mielony z dorsza z ziołami smażony 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Krem jarzynowy z grzankami ziołowymi i zieloną pietruszką 250 ml (SEL)  Filet z dorsza gotowany roladka 100 g (RYB) Sos szpinakowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem puree 200g Buraczki gotowane tarte 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Krem jarzynowy z grzankami ziołowymi i zieloną pietruszką 250 ml (SEL)  Filet z dorsza gotowany roladka 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200g Buraczki gotowane tarte 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Krem jarzynowy z grzankami ziołowymi i zieloną pietruszką 250 ml (SEL)  Filet z dorsza gotowany roladka 100 g (RYB) Sos szpinakowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem puree 200g Buraczki gotowane tarte 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Krem jarzynowy z grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (SEL)  Filet z dorsza gotowany roladka 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Buraczki gotowane tarte 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Pomidorowa z brązowym makaronem zieloną pietruszką 250 ml (GLU, MLE, SEL, MCK)  Szyneł mielony z dorsza z ziołami smażony 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Buraczki gotowane tarte 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Pomidorowa z brązowym makaronem b/ml zieloną pietruszką 250 ml (GLU, MLE, SEL, MCK)  Filet z dorsza gotowany roladka 100 g (RYB) Sos szpinakowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200g Buraczki gotowane tarte 150 g Woda z pomarańczą 200 ml		
	P	Kisiel z tartą gruszką 200 ml Ciastka kruche 20 g (GLU)				Kisiel z tartą gruszką 200 ml Ciastka kruche b/c 20 g (GLU)	Kisiel z tartą gruszką 200 ml Ciastka kruche 20 g (GLU)	Kisiel z tartą gruszką 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g	
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwona fasola 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Serek Haga 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - malinowa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra schabowa 20 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwona fasola 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ogórek kiszony b/s 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa - malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwona fasola 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Ogórek kiszony b/s 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa - malinowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Pyzdra schabowa 40 g Sałatka makaronowa z wędliną i czerwona fasola b/ml 100g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Ogórek kiszony b/s 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa - malinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g (GLU, SOJ) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Miód sztukowy 25g 1 szt	
	Pn	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)				Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 20 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Jogurt roślinny 1 szt
	Kcal: 2750.33 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz ogółem: 116.25 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; Kw. tł. nasycone: 45.56 g; Kw. tł. nasycone: 1894.16 mg; Błonnik: 29.75 g; W tym cukry: 50.95 g; WW: 33.95 Por; Potas: 3291.78 mg; Wapń: 460.05 mg; Fosfor: 1212.55 mg; Żelazo: 10.91 mg; Magnez: 336.36 mg;	Kcal: 2399.58 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz ogółem: 74.55 g; Węglowodany ogółem: 354.40 g; Kw. tł. nasycone: 39.48 g; Kw. tł. nasycone: 1023.80 mg; Błonnik: 27.43 g; W tym cukry: 53.39 g; WW: 35.69 Por; Potas: 3647.99 mg; Wapń: 473.63 mg; Fosfor: 934.04 mg; Żelazo: 9.60 mg; Magnez: 263.21 mg;	Kcal: 2118.18 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz ogółem: 52.29 g; Węglowodany ogółem: 235.72 g; Kw. tł. nasycone: 28.08 g; Kw. tł. nasycone: 1957.80 mg; Błonnik: 23.15 g; W tym cukry: 46.50 g; WW: 33.80 Por; Potas: 3153.99 mg; Wapń: 425.53 mg; Fosfor: 861.64 mg; Żelazo: 8.47 mg; Magnez: 234.91 mg;	Kcal: 3247.40 kcal; Białko ogółem: 141.79 g; Tłuszcz ogółem: 130.84 g; Węglowodany ogółem: 397.94 g; Kw. tł. nasycone: 73.16 g; Kw. tł. nasycone: 1641.89 mg; Błonnik: 30.33 g; W tym cukry: 54.48 g; WW: 40.02 Por; Potas: 3715.57 mg; Wapń: 506.83 mg; Fosfor: 967.15 mg; Żelazo: 10.24 mg; Magnez: 275.87 mg;	Kcal: 1760.47 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz ogółem: 66.00 g; Węglowodany ogółem: 233.67 g; Kw. tł. nasycone: 30.05 g; Kw. tł. nasycone: 1422.07 mg; Błonnik: 28.45 g; W tym cukry: 39.83 g; WW: 296.90 mg; Fosfor: 874.53 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 309.74 mg;	Kcal: 3200.23 kcal; Białko ogółem: 133.88 g; Tłuszcz ogółem: 156.54 g; Węglowodany ogółem: 330.95 g; Kw. tł. nasycone: 69.07 g; Kw. tł. nasycone: 2466.15 mg; Błonnik: 40.25 g; W tym cukry: 43.25 g; WW: 33.34 Por; Potas: 3866.83 mg; Wapń: 342.53 mg; Fosfor: 1222.23 mg; Żelazo: 16.35 mg; Magnez: 414.02 mg;	Kcal: 1828.16 kcal; Białko ogółem: 81.17 g; Tłuszcz ogółem: 45.05 g; Węglowodany ogółem: 285.87 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Kw. tł. nasycone: 1601.74 mg; Błonnik: 26.69 g; W tym cukry: 38.39 g; WW: 28.78 Por; Potas: 2850.43 mg; Wapń: 183.35 mg; Fosfor: 756.99 mg; Żelazo: 9.67 mg; Magnez: 262.38 mg;	Kcal: 548.57 kcal; Białko ogółem: 27.67 g; Tłuszcz ogółem: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 58.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.17 g; Kw. tł. nasycone: 17.29 g; WW: 5.86 Por; Potas: 526.24 mg; Wapń: 370.14 mg; Fosfor: 328.06 mg; Żelazo: 1.15 mg; Magnez: 51.34 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
Sniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60g Powidła - 1 szt 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poleđwica z pasieki 40g (GLU, SOJ, MLE) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poleđwica z pasieki 40g (GLU, SOJ, MLE) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poleđwica z pasieki 40g (GLU, SOJ, MLE) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60g Sałata masłowa 16g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 40g (GLU) Masło 10g (MLE) Poleđwica z pasieki 20g (GLU, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60g Sałata masłowa 16g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80g (GLU) Masło 20g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60g Sałata masłowa 16g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Paszтет drobiowy zapiekany 50g Jogurt owocowy b/laktozy 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60g Powidła - 1 szt 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15g Szynka z pierśią indyczą 20g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane kostka 20g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II S			Pieczewo chrupkie 20g (GLU, SEZ) Masło 10g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/s plasterki z mozzarellą, polane oliwą 50g (MLE, GOR) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)		Pieczewo chrupkie 20g (GLU, SEZ) Masło 10g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/s plasterki z mozzarellą, polane oliwą 50g (MLE) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)		
Obiad	Rosół z warzywami, ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (SEL)  Potrawka drobiowa z kurczaka z rodzynką (100g mięsa, 50g sos) 150g (GLU, SEL)  Ziemniaki z koperkiem 200g Marchewka z groszkiem gotowana 150g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150g Kompot z truskawek 200 ml	Rosół z warzywami, ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (SEL)  Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150g (GLU, SEL)  Ziemniaki z koperkiem 200g Marchewka z groszkiem gotowana 150g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150g Kompot z truskawek 200 ml			Rosół z warzywami, ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (SEL)  Potrawka drobiowa z kurczaka z rodzynką (100g mięsa, 50g sos) 150g (GLU, SEL)  Ziemniaki z koperkiem 100g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g Marchewka z groszkiem gotowana 150g (GLU) Kompot z truskawek b/c 200 ml	Rosół z warzywami, ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (SEL)  Potrawka drobiowa z kurczaka z rodzynką (100g mięsa, 50g sos) 150g (GLU, SEL)  Ziemniaki z koperkiem 200g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g Marchewka z groszkiem gotowana 150g (GLU) Kompot z truskawek b/c 200 ml	Rosół z warzywami, ryżem i zieloną pietruszką 250 ml (SEL)  Potrawka drobiowa z kurczaka z rodzynką (100g mięsa, 50g sos) 150g (GLU, SEL)  Ziemniaki z koperkiem 200g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g Marchewka z groszkiem gotowana 150g (GLU) Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Mus owocowy 100g 1 szt Biszkopty 20g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)						Mus owocowy 100g 1 szt
Kolejacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Schab na parze - wędlina 40g Jajko gotowane na twardo 1szt (JAJ) Sos tatarski 30g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40g Jajko gotowane na twardo 1szt (JAJ) Sałata masłowa 16g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40g Jajko gotowane na twardo 1szt (JAJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 16g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40g Jajko gotowane na twardo 1szt (JAJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 16g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40g (GLU) Masło 10g (MLE) Schab na parze - wędlina 20g Jajko gotowane na twardo 1szt (JAJ) Papryka świeża 60g Ogórek świeży b/skóry 40g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80g (GLU) Masło 20g (MLE) Schab na parze - wędlina 40g Jajko gotowane na twardo 1szt (JAJ) Sos tatarski 30g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60g Ogórek świeży b/s 60g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Schab na parze - wędlina 40g Jajko gotowane na twardo 1szt (JAJ) Sałata masłowa 16g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku roślinnym 200 ml (SOJ, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15g (GLU, SOJ) Poleđwica sopočka (GLU, SOJ) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Rukola 10g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml
	Pn	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Poleđwica z pasieki 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek kanapkowy 30g (MLE) Pasta z kalafiora i koperkiem 50g Herbata ziołowa - mięta 200ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 40g (GLU) Masło 10g (MLE) Poleđwica z pasieki 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek kanapkowy 30g (MLE) Pasta z kalafiora z koperkiem 50g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Deser sjojowy Alpro 125g 1 szt (SOJ)	
	Kcal: 2509.89 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz ogółem: 98.64 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; Kw. tł. nasycone: 306.47 g; Kw. tł. nasycone: 35.39 g; Sól: 4.59 g; Sód: 1320.68 mg; Błonnik: 28.48 g; W tym cukry: 58.29 g; WW: 30.82 Por; Potas: 3505.94 mg; Wapń: 456.04 mg; Fosfor: 1141.71 mg; Żelazo: 10.76 mg; Magnez: 262.11 mg;	Kcal: 2134.17 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz ogółem: 70.46 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; Kw. tł. nasycone: 31.31 g; Sól: 4.93 g; Sód: 1035.49 mg; Błonnik: 23.14 g; W tym cukry: 41.59 g; WW: 29.67 Por; Potas: 2971.71 mg; Wapń: 368.21 mg; Fosfor: 870.04 mg; Żelazo: 6.17 mg; Magnez: 182.84 mg;	Kcal: 1984.57 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz ogółem: 53.96 g; Węglowodany ogółem: 294.58 g; Kw. tł. nasycone: 20.37 g; Sól: 4.93 g; Sód: 1033.69 mg; Błonnik: 23.14 g; W tym cukry: 41.47 g; WW: 29.65 Por; Potas: 2966.71 mg; Wapń: 365.01 mg; Fosfor: 867.64 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 182.64 mg;	Kcal: 2840.72 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz ogółem: 119.94 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; Kw. tł. nasycone: 63.43 g; Sól: 7.16 g; Sód: 1566.08 mg; Błonnik: 27.07 g; W tym cukry: 50.27 g; WW: 33.91 Por; Potas: 3368.25 mg; Wapń: 427.86 mg; Fosfor: 1055.91 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 233.33 mg;	Kcal: 1762.23 kcal; Białko ogółem: 73.29 g; Tłuszcz ogółem: 73.29 g; Węglowodany ogółem: 198.59 g; Kw. tł. nasycone: 22.53 g; Sól: 3.15 g; Sód: 946.59 mg; Błonnik: 23.93 g; W tym cukry: 44.90 g; WW: 19.93 Por; Potas: 2959.91 mg; Wapń: 427.86 mg; Fosfor: 1051.74 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 233.33 mg;	Kcal: 2831.18 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz ogółem: 132.97 g; Węglowodany ogółem: 300.80 g; Kw. tł. nasycone: 58.12 g; Sól: 6.54 g; Sód: 1786.03 mg; Błonnik: 36.39 g; W tym cukry: 53.62 g; WW: 30.33 Por; Potas: 4188.50 mg; Wapń: 571.34 mg; Fosfor: 1508.78 mg; Żelazo: 14.88 mg; Magnez: 380.37 mg;	Kcal: 2368.20 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz ogółem: 88.54 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; Kw. tł. nasycone: 18.78 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1316.02 mg; Błonnik: 26.95 g; W tym cukry: 63.17 g; WW: 30.93 Por; Potas: 3318.32 mg; Wapń: 441.58 mg; Fosfor: 1094.45 mg; Żelazo: 10.27 mg; Magnez: 251.41 mg;	Kcal: 742.28 kcal; Białko ogółem: 41.64 g; Tłuszcz ogółem: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 71.06 g; Kw. tł. nasycone: 22.49 g; Sól: 2.49 g; Sód: 390.66 mg; Błonnik: 2.45 g; W tym cukry: 17.95 g; WW: 7.13 Por; Potas: 520.80 mg; Wapń: 350.41 mg; Fosfor: 310.00 mg; Żelazo: 0.80 mg; Magnez: 41.96 mg;

	WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwostraw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Pasta z białych warzyw z natką 100 g (SEL, SO2) Miód sztokowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 20 g Miód sztokowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 20 g Miód sztokowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Serek Hąga 1 szt (MLE) Rukola 20 g Miód sztokowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 20 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Pasta z białych warzyw z natką 100 g (SEL, SO2) Rukola 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Pasta z białych warzyw z natką 100 g (SEL, SO2) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z białych warzyw z natką 100 g (SEL, SO2) Rzodkiewka czerwona 20 g Miód sztokowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Serek Hąga 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Sałata masłowa 8 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml
	II S			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 16 g Jabłko 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Majonez 30 g (JAJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 40 g Jabłko 1 szt Herbata z cytryną b/c 200 ml		
Obiad	Cukiniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL, SO2)	Cukiniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL, SO2)	Cukiniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL, SO2)	Cukiniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL, SO2)	Cukiniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL, SO2)	Cukiniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL, SO2)	Cukiniowa z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ, SEL, SO2)	
	Stek wieprzowy z cebulką smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150g Kompot owocowy 200 ml	Bitka z indyka gotowana 100 g (GLU) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dyńa gotowana 150 g Brokuł gotowany na parze 150g Kompot owocowy 200 ml	Bitka z indyka gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dyńa gotowana 150 g Brokuł gotowany na parze 150g Kompot owocowy 200 ml	Bitka z indyka gotowana 100 g (GLU) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dyńa gotowana 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Bitka z indyka gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Stek wieprzowy z cebulką smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Stek wieprzowy z cebulką smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka koperkowa z białej kapusty z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	
Ł	Sok pomidorowy 200 ml Krakersy 20 g (GLU, JAJ, RYB, MLE)		Sok owocowy 200ml 1 szt Podpiomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)		Sok pomidorowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml Krakersy 20 g (GLU, JAJ, RYB, MLE)	Sok pomidorowy 200 ml	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Serek Hąga 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Hąga 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Hąga 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Hąga 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka krucha 20 g Serek Hąga 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Rzodkiewka czerwona 40 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Serek Hąga 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Jogurt roślinny 150g 1 szt Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 20 g Miód sztokowy 25g 1 szt
	Pr		Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		Chleb pszenno-żytni 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry ćw 40 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry ćw 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
	Kcal: 2350.49 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz ogółem: 87.52 g; Węglowodany ogółem: 319.08 g; Kw. tł. nasycone: 37.59 g; Sól: 6.36 g; Sód: 1440.03 mg; Błonnik: 38.09 g; W tym cukry: 76.52 g; WW: 32.22 Por; Potas: 4202.12 mg; Wapń: 690.18 mg; Fosfor: 1158.17 mg; Żelazo: 10.27 mg; Magnez: 297.79 mg;	Kcal: 2055.26 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz ogółem: 62.16 g; Węglowodany ogółem: 295.39 g; Kw. tł. nasycone: 32.61 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1183.42 mg; Błonnik: 24.69 g; W tym cukry: 50.94 g; WW: 29.76 Por; Potas: 2826.64 mg; Wapń: 536.05 mg; Fosfor: 700.67 mg; Żelazo: 5.27 mg; Magnez: 164.40 mg;	Kcal: 1865.44 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz ogółem: 44.45 g; Węglowodany ogółem: 288.24 g; Kw. tł. nasycone: 21.57 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1156.87 mg; Błonnik: 23.10 g; W tym cukry: 49.09 g; WW: 29.03 Por; Potas: 2703.92 mg; Wapń: 518.30 mg; Fosfor: 674.12 mg; Żelazo: 4.93 mg; Magnez: 156.45 mg;	Kcal: 2787.60 kcal; Białko ogółem: 124.40 g; Tłuszcz ogółem: 93.56 g; Węglowodany ogółem: 392.11 g; Kw. tł. nasycone: 52.73 g; Sól: 8.15 g; Sód: 1523.50 mg; Błonnik: 31.04 g; W tym cukry: 83.63 g; WW: 39.41 Por; Potas: 3246.80 mg; Wapń: 568.61 mg; Fosfor: 736.73 mg; Żelazo: 6.41 mg; Magnez: 179.74 mg;	Kcal: 1566.04 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz ogółem: 53.54 g; Węglowodany ogółem: 205.55 g; Kw. tł. nasycone: 21.78 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1057.90 mg; Błonnik: 33.92 g; W tym cukry: 62.19 g; WW: 20.75 Por; Potas: 3401.46 mg; Wapń: 652.93 mg; Fosfor: 948.93 mg; Żelazo: 8.42 mg; Magnez: 248.09 mg;	Kcal: 3047.21 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz ogółem: 133.77 g; Węglowodany ogółem: 392.11 g; Kw. tł. nasycone: 54.94 g; Sól: 8.53 g; Sód: 1887.47 mg; Błonnik: 49.47 g; W tym cukry: 85.81 g; WW: 38.91 Por; Potas: 4913.29 mg; Wapń: 753.77 mg; Fosfor: 1472.87 mg; Żelazo: 14.81 mg; Magnez: 414.78 mg;	Kcal: 2219.84 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz ogółem: 76.14 g; Węglowodany ogółem: 305.78 g; Kw. tł. nasycone: 20.72 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1436.43 mg; Błonnik: 38.09 g; W tym cukry: 76.28 g; WW: 30.88 Por; Potas: 4192.12 mg; Wapń: 683.78 mg; Fosfor: 1153.37 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 297.39 mg;	Kcal: 534.31 kcal; Białko ogółem: 23.61 g; Tłuszcz ogółem: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 88.84 g; Kw. tł. nasycone: 10.20 g; Sól: 2.50 g; Sód: 315.39 mg; Błonnik: 3.09 g; W tym cukry: 25.61 g; WW: 8.98 Por; Potas: 602.38 mg; Wapń: 348.94 mg; Fosfor: 296.22 mg; Żelazo: 0.94 mg; Magnez: 43.71 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/Zogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU, MLE) Masło 20 g (MLE) Schab na parze – wędlna 40 g Pasta z jajka z rzodkiewką 100 g (JAJ, GOR) Papryka świeża zielona 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix sałat 20 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix sałat 20 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix sałat 20 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Bułka grahamka 1/2 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab na parze - wędlna 40 g Pasta z jajka z rzodkiewką 100 g (JAJ, GOR) Papryka świeża zielona 60 g Mix sałat 20 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlna 40 g Pasta z jajka z rzodkiewką 100 g (JAJ, GOR) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża zielona 60 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlna 40 g Pasta z jajka z rzodkiewką 100 g (JAJ, GOR) Papryka świeża zielona 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Połędwica z pasieki 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Cykoria 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II S			Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g Banan 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE)		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g Banan 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE)			
	Obiad	Kapuśniak z kiszzonej kapusty z duszonymi boczkami i zieloną 250 ml (SEL)  Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Sos chrzanowy 100 g (MLE, SOJ) Fasolka szparagowa żółta gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g Kasza bulgur z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Krem pomidorowy z grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)  Udziec z kurczaka b/kości b/skóry gotowany 100 g Sos śmietanowy 100 ml (GLU, MLE) Szpinaak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kasza bulgur z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Krem pomidorowy z grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)  Udziec z kurczaka b/kości b/skóry gotowany 100 g Sos śmietanowy 100 ml (GLU, MLE) Szpinaak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kasza bulgur z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Krem pomidorowy z grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)  Udziec z kurczaka b/kości b/skóry gotowany 100 g Sos śmietanowy 100 ml (GLU, MLE) Szpinaak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kasza bulgur z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Krem pomidorowy z grzankami i zieloną pietruszką 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)  Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Szpinaak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Fasolka szparagowa żółta gotowana na parze 150 g Kasza bulgur z koperkiem 100 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 200 ml	Kapuśniak z kiszzonej kapusty z duszonymi boczkami i zieloną 250 ml (SEL)  Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Sos chrzanowy 100 g (MLE, SOJ) Fasolka szparagowa żółta gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g Kasza bulgur z koperkiem 200 g Szpinaak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 200 ml	Kapuśniak z kiszzonej kapusty z duszonymi boczkami i zieloną 250 ml (SEL)  Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos śmietanowy 100 ml (GLU) Fasolka szparagowa żółta gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g Kasza bulgur z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	
	P	Ryż gotowany na mleku z mussem jabłkowym 200 g (MLE)						Ryż gotowany na napoju roślinnym z mussem jabłkowym 200 g	
	Kolejnia	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka Mięsojajowa 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka Mięsojajowa 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka Mięsojajowa 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka Mięsojajowa 40 g Ser roślinny Tofu 40 g Buraczki gotowane plastry 60 g Bawarka gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek kanapkowy 30 g (MLE) Pasta z marchewki gotowanej i czarnuszki 50 g (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml
	Pn	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Pasta z marchewki gotowanej i czarnuszki 50 g (MLE) Cykoria 10 g Herbata owocowa 200 ml	Banan 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Pasta z marchewki gotowanej i czarnuszki 50 g (MLE) Cykoria 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Banan 1 szt		
	Kcal: 2512.37 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz ogółem: 86.23 g; Węglowodany ogółem: 359.70 g; Kw. tł. nasycone: 37.84 g; Sól: 6.01 g; Sód: 1481.09 mg; Błonnik: 39.78 g; W tym cukry: 93.98 g; WW: 36.18 Por; Potas: 2989.59 mg; Wapń: 674.83 mg; Fosfor: 894.77 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 288.63 mg;	Kcal: 2626.85 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz ogółem: 103.14 g; Węglowodany ogółem: 365.40 g; Kw. tł. nasycone: 38.40 g; Sól: 5.45 g; Sód: 883.23 mg; Błonnik: 34.41 g; W tym cukry: 92.90 g; WW: 36.71 Por; Potas: 3282.17 mg; Wapń: 346.00 mg; Fosfor: 684.34 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 243.43 mg;	Kcal: 2424.25 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz ogółem: 84.68 g; Węglowodany ogółem: 357.60 g; Kw. tł. nasycone: 26.34 g; Sól: 5.44 g; Sód: 877.53 mg; Błonnik: 34.19 g; W tym cukry: 92.37 g; WW: 35.92 Por; Potas: 3251.97 mg; Wapń: 331.00 mg; Fosfor: 665.64 mg; Żelazo: 8.41 mg; Magnez: 240.33 mg;	Kcal: 3654.06 kcal; Białko ogółem: 146.89 g; Tłuszcz ogółem: 161.72 g; Węglowodany ogółem: 435.41 g; Kw. tł. nasycone: 76.07 g; Sól: 8.11 g; Sód: 1318.02 mg; Błonnik: 38.26 g; W tym cukry: 127.06 g; WW: 43.73 Por; Potas: 3855.72 mg; Wapń: 690.24 mg; Fosfor: 961.10 mg; Żelazo: 9.33 mg; Magnez: 287.46 mg;	Kcal: 2114.07 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz ogółem: 74.19 g; Węglowodany ogółem: 286.95 g; Kw. tł. nasycone: 25.82 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1179.03 mg; Błonnik: 37.55 g; W tym cukry: 102.12 g; WW: 28.82 Por; Potas: 4423.49 mg; Wapń: 434.96 mg; Fosfor: 1058.34 mg; Żelazo: 14.45 mg; Magnez: 184.07 mg;	Kcal: 3364.05 kcal; Białko ogółem: 125.96 g; Tłuszcz ogółem: 137.90 g; Węglowodany ogółem: 422.47 g; Kw. tł. nasycone: 64.02 g; Sól: 8.26 g; Sód: 2186.66 mg; Błonnik: 52.51 g; W tym cukry: 120.02 g; WW: 42.48 Por; Potas: 4337.51 mg; Wapń: 1121.70 mg; Fosfor: 1467.37 mg; Żelazo: 16.27 mg; Magnez: 469.19 mg;	Kcal: 2296.18 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz ogółem: 58.16 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; Kw. tł. nasycone: 17.77 g; Sól: 5.84 g; Sód: 1550.31 mg; Błonnik: 38.98 g; W tym cukry: 106.80 g; WW: 35.61 Por; Potas: 3385.04 mg; Wapń: 663.07 mg; Fosfor: 1169.72 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 318.20 mg;	Kcal: 934.91 kcal; Białko ogółem: 50.85 g; Tłuszcz ogółem: 47.77 g; Węglowodany ogółem: 83.49 g; Kw. tł. nasycone: 29.69 g; Sól: 3.58 g; Sód: 649.53 mg; Błonnik: 4.08 g; W tym cukry: 28.02 g; WW: 8.42 Por; Potas: 673.28 mg; Wapń: 538.37 mg; Fosfor: 447.82 mg; Żelazo: 1.06 mg; Magnez: 57.15 mg;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Zogr. łatwoprzyw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa 2 szt Serek Tartare 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku z cukrem gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Pomidor b/skóry 50 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa 2 szt Ketchup 20 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Parówka drobiowa 2 szt Ketchup 20 g Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Jogurt roślinny 150g 1 szt Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na napoju roślinnym z cukrem 200 ml (GLU)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Parówka drobiowa 2 szt Ketchup 20 g Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Ogórek świeży b/s 20 g Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml
	II Ś			Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat 20 g Banana 120 g Herbata owocowa 200 ml		Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży b/skóry 40 g Banana 120 g Herbata owocowa b/c 200 ml		
Obiad	Porowa z ryżem przecierana i zieloną pietruszką 250 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki z serem i musem truskawkowym 2szt 300g (GLU, JAJ, MLE) Surówka bankietowa 150 g Woda z miętą 200 ml	Ziemniaczana z warzywami i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Pierogi leniwe z musem truskawkowym 300g (GLU, JAJ, MLE) Marchew junior gotowana 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml		Filet drobiowy gotowany na rosolo 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Marchew junior gotowana 150 g (MLE) Surówka bankietowa 150 g Woda z miętą 200 ml	Filet drobiowy gotowany na rosolo 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka bankietowa 150 g Marchew junior gotowana 150 g Woda z miętą 200 ml	Porowa z ryżem przecierana i zieloną pietruszką 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany na rosolo 100 g Sos szpinakowy 50ml (GLU) Surówka bankietowa 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z miętą 200 ml	Porowa z ryżem przecierana i zieloną pietruszką b/ml 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany na rosolo 100 g Sos szpinakowy 50ml (GLU) Surówka bankietowa 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Gruszka w sosie waniliowym 150 g	Jabłko w sosie waniliowym 200 g		Jabłko w sosie waniliowym 150 g		Gruszka w sosie waniliowym na napoju roślinnym 150 g	
Kolekcja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Leczo warzywne z pieczarkami duszone 250 g (GLU) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata rumiankowa z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata rumiankowa z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata rumiankowa z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata rumiankowa z cukrem 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra schabowa 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata rumiankowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Leczo warzywne z pieczarkami duszone 250 g (GLU) Mix sałat 20 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata rumiankowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2szt Pyzdra schabowa 40 g Leczo warzywne z pieczarkami duszone 250 g (GLU) Mix sałat 20 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata rumiankowa z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ)
	Pn	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Pomidor b/skóry 40 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Podpłomyki b/c 1 szt 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Marchew słupki 50 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Desersojowy Alpro 125g 1 szt (SOJ)
	Kcal: 2724.51 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz ogółem: 129.48 g; Węglowodany ogółem: 312.19 g; Kw. tł. nasycone: 56.02 g; Sól: 6.04 g; Sód: 2068.18 mg; Błonnik: 36.78 g; W tym cukry: 82.56 g; WW: 31.27 Por; Potas: 3177.30 mg; Wapń: 714.39 mg; Fosfor: 1124.76 mg; Żelazo: 10.52 mg; Magnez: 253.90 mg;	Kcal: 2185.54 kcal; Białko ogółem: 72.62 g; Tłuszcz ogółem: 79.11 g; Węglowodany ogółem: 307.58 g; Kw. tł. nasycone: 43.43 g; Sól: 4.54 g; Sód: 862.30 mg; Błonnik: 17.23 g; W tym cukry: 42.16 g; WW: 30.89 Por; Potas: 2446.06 mg; Wapń: 353.36 mg; Fosfor: 614.47 mg; Żelazo: 4.22 mg; Magnez: 124.97 mg;	Kcal: 2035.94 kcal; Białko ogółem: 72.48 g; Tłuszcz ogółem: 62.61 g; Węglowodany ogółem: 307.44 g; Kw. tł. nasycone: 32.49 g; Sól: 4.53 g; Sód: 860.50 mg; Błonnik: 17.23 g; W tym cukry: 42.04 g; WW: 30.87 Por; Potas: 2441.06 mg; Wapń: 350.16 mg; Fosfor: 612.07 mg; Żelazo: 4.20 mg; Magnez: 124.77 mg;	Kcal: 3178.89 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz ogółem: 114.25 g; Węglowodany ogółem: 449.18 g; Kw. tł. nasycone: 64.78 g; Sól: 5.96 g; Sód: 1137.26 mg; Błonnik: 25.60 g; W tym cukry: 100.48 g; WW: 45.16 Por; Potas: 3496.40 mg; Wapń: 442.40 mg; Fosfor: 811.77 mg; Żelazo: 5.69 mg; Magnez: 205.23 mg;	Kcal: 1260.12 kcal; Białko ogółem: 67.05 g; Tłuszcz ogółem: 46.33 g; Węglowodany ogółem: 153.66 g; Kw. tł. nasycone: 22.75 g; Sól: 3.35 g; Sód: 914.00 mg; Błonnik: 21.32 g; W tym cukry: 46.33 g; WW: 15.33 Por; Potas: 2842.15 mg; Wapń: 444.90 mg; Fosfor: 880.39 mg; Żelazo: 6.88 mg; Magnez: 219.73 mg;	Kcal: 3069.44 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz ogółem: 129.96 g; Węglowodany ogółem: 369.71 g; Kw. tł. nasycone: 62.72 g; Sól: 8.99 g; Sód: 3133.05 mg; Błonnik: 47.33 g; W tym cukry: 106.98 g; WW: 37.22 Por; Potas: 6118.77 mg; Wapń: 729.61 mg; Fosfor: 1974.64 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 549.84 mg;	Kcal: 2276.70 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz ogółem: 91.24 g; Węglowodany ogółem: 267.79 g; Kw. tł. nasycone: 25.97 g; Sól: 6.60 g; Sód: 2201.19 mg; Błonnik: 30.54 g; W tym cukry: 75.80 g; WW: 26.92 Por; Potas: 4431.33 mg; Wapń: 567.23 mg; Fosfor: 1320.76 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 315.14 mg;	Kcal: 587.59 kcal; Białko ogółem: 24.41 g; Tłuszcz ogółem: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 86.46 g; Kw. tł. nasycone: 10.93 g; Sól: 2.00 g; Sód: 384.41 mg; Błonnik: 2.51 g; W tym cukry: 25.35 g; WW: 8.67 Por; Potas: 511.28 mg; Wapń: 352.98 mg; Fosfor: 320.87 mg; Żelazo: 0.67 mg; Magnez: 42.47 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2026-01-21 Środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pyszka schabowa 40 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Ogórek kiszony 60 g Dżem szt -25g 1 szt Kakao gotowane na mleku z cukrem 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SOJ) Pasta z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ) Sałata masłowa 20 g Dżem truskawkowy 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SOJ) Pasta z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Dżem truskawkowy 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (SOJ) Pasta z białek jaj z koperkiem 100 g (JAJ) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Dżem truskawkowy 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyszka schabowa 20 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Ser biały - plaster 30 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyszka schabowa 40 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 20 g Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyszka schabowa 40 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 20 g Dżem szt -25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Kakao gotowane na napoju roślinnym z cukrem 200 ml (SOJ)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Szynka z piersią indyczą 20 g Ser żółty 20 g (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml
	II S				Pierogi z jabłkiem, cukrem i cynamonem polane masełkiem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Herbata ziołowa – rumianek 200 ml		Pierogi z jabłkiem i cynamonem polane masełkiem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Herbata ziołowa – rumianek b/c 200 ml		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolką szparagową z zieleciną 250 ml (SEL) Wieprzowina po chińsku 180 g (GLU) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Marchewkowa z ziemniakami z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Rolada dr. mielona z bukiem jarzyn gotowana parze 100 g (GLU, JAJ) Sos z natką pietruszki 100 ml (GLU) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Kompot z jabłek 200 ml	Marchewkowa z ziemniakami z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Rolada dr. mielona z bukiem jarzyn gotowana parze 100 g (GLU, JAJ) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Kompot z jabłek 200 ml	Marchewkowa z ziemniakami z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Rolada dr. mielona z bukiem jarzyn gotowana parze 100 g (GLU, JAJ) Sos z natką pietruszki 100 ml (GLU) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Kompot z jabłek 200 ml	Marchewkowa z ziemniakami z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana na parze z bukiem warzyw 100 g (GLU, JAJ) Ryż gotowany z koperkiem 100 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolką szparagową z zieleciną 250 ml (SEL) Wieprzowina po chińsku 180 g (GLU) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolką szparagową z zieleciną b/ml 250 ml (SEL) Wieprzowina po chińsku b/ml 180 g (GLU) Ryż gotowany z koperkiem 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z olejem 150 g Ryż gotowany z zieleciną 200 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Budyń śmietankowy polany kislelem truskawkowym i wiśnią 200 ml (MLE)	Budyń śmietankowy gotowany na mleku polany kislelem truskawkowym i truskawką 200 ml (MLE)	Budyń śmietankowy gotowany na mleku polany kislelem truskawkowym i truskawką 200 ml (MLE)	Budyń śmietankowy gotowany na mleku polany kislelem truskawkowym i truskawką 200 ml (MLE)	Budyń śmietankowy polany kislelem truskawkowym i wiśnią 200 ml (MLE)	Budyń śmietankowy gotowany na napoju roślinnym polany kislelem truskawkowym i wiśnią 200 ml (MLE)		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szpinał baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa truskawkowa z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szpinał baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szpinał baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szpinał baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa z cukrem 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Szpinał baby 10 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Szpinał baby 10 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Indyk z pasieki 40 g (SOJ) Jogurt roślinny 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Pyszka schabowa 20 g Serek kanapkowy 20 g (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Mixsałat 10 g
Pn	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 20 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i brokuła 50 g (MLE) Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 20 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z twarogu i brokuła 50 g (MLE) Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Deser jogowy Alpro 125g 1 szt (SOJ)		
	Kcal: 2141.83 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz ogółem: 67.45 g; Węglowodany ogółem: 283.50 g; Kw. tł. nasycone: 33.54 g; Sól: 6.44 g; Sód: 1682.44 mg; Błonnik: 22.40 g; W tym cukry: 69.75 g; WW: 28.54 Por; Potas: 2507.80 mg; Wapń: 501.25 mg; Fosfor: 982.91 mg; Żelazo: 7.16 mg; Magnez: 232.92 mg;	Kcal: 2162.49 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz ogółem: 89.93 g; Węglowodany ogółem: 274.41 g; Kw. tł. nasycone: 282.30 g; Kw. tł. nasycone: 35.98 g; Sól: 5.60 g; Sód: 1325.56 mg; Błonnik: 14.12 g; W tym cukry: 54.32 g; WW: 28.31 Por; Potas: 1928.54 mg; Wapń: 682.48 mg; Fosfor: 869.49 mg; Żelazo: 5.31 mg; Magnez: 149.02 mg;	Kcal: 1931.04 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz ogółem: 68.25 g; Węglowodany ogółem: 274.41 g; Kw. tł. nasycone: 24.67 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1321.61 mg; Błonnik: 13.69 g; W tym cukry: 54.11 g; WW: 27.51 Por; Potas: 1875.19 mg; Wapń: 667.73 mg; Fosfor: 853.69 mg; Żelazo: 4.89 mg; Magnez: 143.46 mg;	Kcal: 3304.59 kcal; Białko ogółem: 149.89 g; Tłuszcz ogółem: 136.58 g; Węglowodany ogółem: 64.20 g; Kw. tł. nasycone: 402.27 g; Kw. tł. nasycone: 64.20 g; Sól: 7.88 g; Sód: 1563.31 mg; Błonnik: 20.53 g; W tym cukry: 82.07 g; WW: 40.36 Por; Potas: 2486.92 mg; Wapń: 945.22 mg; Fosfor: 1197.79 mg; Żelazo: 7.67 mg; Magnez: 185.62 mg;	Kcal: 1592.57 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz ogółem: 55.57 g; Węglowodany ogółem: 192.20 g; Kw. tł. nasycone: 21.49 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1147.78 mg; Błonnik: 20.05 g; W tym cukry: 60.37 g; WW: 19.35 Por; Potas: 2462.01 mg; Wapń: 764.31 mg; Fosfor: 1109.74 mg; Żelazo: 6.93 mg; Magnez: 217.31 mg;	Kcal: 2751.10 kcal; Białko ogółem: 137.48 g; Tłuszcz ogółem: 90.44 g; Węglowodany ogółem: 360.00 g; Kw. tł. nasycone: 47.32 g; Sól: 7.15 g; Sód: 1761.81 mg; Błonnik: 37.12 g; W tym cukry: 87.08 g; WW: 36.24 Por; Potas: 3705.77 mg; Wapń: 752.07 mg; Fosfor: 1570.87 mg; Żelazo: 14.00 mg; Magnez: 364.02 mg;	Kcal: 2135.34 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz ogółem: 66.05 g; Węglowodany ogółem: 280.94 g; Kw. tł. nasycone: 21.49 g; Sól: 6.19 g; Sód: 1627.88 mg; Błonnik: 20.40 g; W tym cukry: 83.94 g; WW: 28.26 Por; Potas: 2596.16 mg; Wapń: 702.22 mg; Fosfor: 1182.75 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 223.53 mg;	Kcal: 833.81 kcal; Białko ogółem: 52.36 g; Tłuszcz ogółem: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 69.96 g; Kw. tł. nasycone: 25.74 g; Sól: 3.21 g; Sód: 565.52 mg; Błonnik: 2.33 g; W tym cukry: 17.27 g; WW: 7.04 Por; Potas: 540.61 mg; Wapń: 511.51 mg; Fosfor: 418.58 mg; Żelazo: 0.79 mg; Magnez: 47.50 mg;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Paprykarz z dorsza 100 g (RYB) Ogórek świeży 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata czarna z cytryną i cukrem 200 ml  Zupa ml. z k. mąną na mleku gotowana 250 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Rogal maślany 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz z dorsza 100g (RYB) Buraczki gotowane 60 g (RYB) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml  Zupa ml. z kaszą mąną 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Rogal maślany 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz z dorsza 100 g (RYB) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml  Zupa ml. z kaszą mąną 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Rogal maślany 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz z dorsza 100 g (RYB) Buraczki gotowane 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml  Zupa ml. z kaszą mąną 200 ml (GLU, MLE)	Bułka grahamka 0,5 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka krucha 20 g Paprykarz z dorsza 100 g (RYB) Ogórek świeży 60 g Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml  Zupa ml. z k. mąną na mleku gotowana 250 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Paprykarz z dorsza 100g (RYB) Ogórek świeży 60 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka krucha 40 g Paprykarz z dorsza 100 g (RYB) Ogórek świeży 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata czarna z cytryną i cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Szpinkababy 10 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II S			Kasza kukurydziana gotowana na mleku z bananem 200 g (GLU, MLE)		Kasza kukurydziana gotowana na mleku z bananem b / c 200 g (GLU, MLE)		
Obiad	Grochowa z ziemniakami i zieloną 250 ml (GLU, SEL)  Papryka faszerowana mięsem mielonym wp-wolowym zapiekana z żółtym serem 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE) Kasza bulgur z koperkiem 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Szpinkababy z ziemniakami i zieloną 250 ml (MLE, SEL)  Pierogi z jabłkiem, cynamonem i cukrem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy 200 ml		Szpinkababy z ziemniakami i zieloną 250 ml (MLE, SEL)  Papryka faszerowana mięsem mielonym wp-wolowym zapiekana b/sera 200 g (JAJ) Kasza bulgur z koperkiem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 200 ml	Szpinkababy z ziemniakami i zieloną 250 ml (MLE, SEL)  Papryka faszerowana mięsem mielonym wp-wolowym zapiekana b/sera 200 g (JAJ) Kasza bulgur z koperkiem 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy 200 ml	Grochowa z ziemniakami i zieloną b/ml 250 ml (GLU, SEL)  Papryka faszerowana mięsem mielonym wp-wolowym zapiekana b/sera 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE) Kasza bulgur z koperkiem 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Grochowa z ziemniakami i zieloną b/ml 250 ml (GLU, SEL)  Papryka faszerowana mięsem mielonym wp-wolowym zapiekana b/sera 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE) Kasza bulgur z koperkiem 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	
	P	Pudding z kaszy jaglanej z mussem owocowym 200g (MLE)			Pudding z kaszy jaglanej z mussem owocowym 200g (MLE)	Pudding z kaszy jaglanej z mussem owocowym 200g (MLE)	Pudding z kaszy jaglanej na napoju roślinnym z mussem owocowym 200g	
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Sałata brokułowa z jajkiem 60 g (JAJ, MLE, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata brokułowa z jajkiem 60 g (JAJ, MLE, GOR) Cykorcia 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata brokułowa z jajkiem 60 g (JAJ, MLE, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Cykorcia 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata brokułowa z jajkiem 60 g (JAJ, MLE, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykorcia 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 20 g Sałata brokułowa z jajkiem 60 g (JAJ, MLE, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykorcia 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Sałata brokułowa z jajkiem 60 g (JAJ, MLE, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Cykorcia 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka na parze - wędlina 40 g Sałata brokułowa z jajkiem b/ml 60 g (JAJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Cykorcia 10 g Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Poledwica z pastekki 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - rumianek 200 ml
	Ph	Sok owocowy 200ml 1 szt			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/s z mozzarellą i oliwą 50 g (MLE) Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/s z mozzarellą i oliwą 50 g (MLE, GOR) Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Sok owocowy 200ml 1 szt
	Kcal: 2742.51 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz ogółem: 95.83 g; Węglowodany ogółem: 365.44 g; Kw. tł. nasycone: 39.42 g; Sól: 6.09 g; Sód: 1703.82 mg; Błonnik: 33.37 g; W tym cukry: 80.32 g; WW: 36.68 Por; Potas: 3549.48 mg; Wapń: 583.91 mg; Fosfor: 1263.89 mg; Żelazo: 12.11 mg; Magnez: 310.63 mg;	Kcal: 2633.83 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz ogółem: 75.19 g; Węglowodany ogółem: 407.63 g; Kw. tł. nasycone: 37.74 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1036.20 mg; Błonnik: 25.80 g; W tym cukry: 84.38 g; WW: 40.96 Por; Potas: 3107.25 mg; Wapń: 703.55 mg; Fosfor: 968.74 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 251.43 mg;	Kcal: 2484.23 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz ogółem: 58.69 g; Węglowodany ogółem: 407.49 g; Kw. tł. nasycone: 26.80 g; Sól: 4.75 g; Sód: 1034.40 mg; Błonnik: 25.80 g; W tym cukry: 84.26 g; WW: 40.94 Por; Potas: 3102.25 mg; Wapń: 700.35 mg; Fosfor: 966.34 mg; Żelazo: 9.99 mg; Magnez: 251.23 mg;	Kcal: 3358.56 kcal; Białko ogółem: 127.67 g; Tłuszcz ogółem: 93.66 g; Węglowodany ogółem: 522.03 g; Kw. tł. nasycone: 48.13 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1283.84 mg; Błonnik: 30.78 g; W tym cukry: 98.70 g; WW: 52.43 Por; Potas: 3687.05 mg; Wapń: 958.75 mg; Fosfor: 1267.84 mg; Żelazo: 11.67 mg; Magnez: 301.73 mg;	Kcal: 2012.14 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz ogółem: 64.82 g; Węglowodany ogółem: 276.67 g; Kw. tł. nasycone: 25.10 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1867.23 mg; Błonnik: 34.57 g; W tym cukry: 72.73 g; WW: 27.93 Por; Potas: 4469.24 mg; Wapń: 637.94 mg; Fosfor: 1487.03 mg; Żelazo: 15.69 mg; Magnez: 392.10 mg;	Kcal: 3407.99 kcal; Białko ogółem: 147.78 g; Tłuszcz ogółem: 108.09 g; Węglowodany ogółem: 484.73 g; Kw. tł. nasycone: 46.19 g; Sól: 9.08 g; Sód: 2693.55 mg; Błonnik: 57.53 g; W tym cukry: 93.33 g; WW: 48.78 Por; Potas: 5123.67 mg; Wapń: 878.51 mg; Fosfor: 1989.61 mg; Żelazo: 21.39 mg; Magnez: 541.64 mg;	Kcal: 2207.21 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz ogółem: 72.52 g; Węglowodany ogółem: 304.85 g; Kw. tł. nasycone: 18.12 g; Sól: 7.14 g; Sód: 2132.79 mg; Błonnik: 30.47 g; W tym cukry: 70.39 g; WW: 30.63 Por; Potas: 3453.04 mg; Wapń: 501.00 mg; Fosfor: 1345.88 mg; Żelazo: 13.85 mg; Magnez: 354.03 mg;	Kcal: 440.42 kcal; Białko ogółem: 24.01 g; Tłuszcz ogółem: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 59.42 g; Kw. tł. nasycone: 11.79 g; Sól: 2.37 g; Sód: 384.45 mg; Błonnik: 2.37 g; W tym cukry: 17.38 g; WW: 5.94 Por; Potas: 531.10 mg; Wapń: 353.30 mg; Fosfor: 313.70 mg; Żelazo: 0.84 mg; Magnez: 45.40 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzyw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezłaktazowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szczypiorek 3g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 20g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykorcia 20g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykorcia 20g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykorcia 20g Dżem szt - 25g 1 szt (MLE) Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 20 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Dżem szt - 25g 1 szt Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20g Cykorcia 10g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szczypiorek 3g (JAJ, GOR) Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20g Cykorcia 10g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szczypiorek 30g (JAJ, GOR) Ogórek świeży b/skóry 60g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15g Szynka delikatna z fileta 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor b/skóry 20g Miód sztukowy 25g 1 szt
II S				Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Serek Bieluch 1szt (MLE) Mus owocowo - warzywny 100g 1 szt MIX sałat 10g Herbata ziołowa - mięta 200ml		Chleb graham 40g (GLU) Masło 20g (MLE) Serek Bieluch 1szt (MLE) Mus owocowo - warzywny 100g 1 szt MIX sałat 10g Herbata ziołowa - mięta 200ml		
Obiad	Pieczarkowa z laną kluską i zieleciną 250 ml (JAJ, MLE, SEL) Pulpet rybny z dorsza gotowany na parze 100g (GLU, JAJ, RYB) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Surówka z kapusty kiszzonej 150g (JAJ, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200g Woda z pomarańczą 200 ml	Jarzynowa z laną kluseczką i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (mintaj) 100g (GLU, JAJ, RYB) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Szpinaż na ciepło 150g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Jarzynowa z laną kluseczką i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (mintaj) 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200g Szpinaż na ciepło 150g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Jarzynowa z laną kluseczką i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (mintaj) 100g (GLU, JAJ, RYB) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200g Szpinaż na ciepło 150g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Pieczarkowa z laną kluską i zieleciną 250 ml (JAJ, MLE, SEL) Pulpet rybny z dorsza gotowany na parze 100g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 150g (JAJ, GOR) Szpinaż na ciepło 150g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 100g Woda z pomarańczą 200 ml	Pieczarkowa z laną kluską i zieleciną 250 ml (JAJ, MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (mintaj) 100g (GLU, JAJ, RYB) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Surówka z kapusty kiszzonej 150g (JAJ, GOR) Szpinaż na ciepło 150g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200g Woda z pomarańczą 200 ml	Pieczarkowa z laną kluską i zieleciną b/ml 250 ml (JAJ, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (mintaj) 100g (GLU, JAJ, RYB) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Surówka z kapusty kiszzonej 150g (JAJ, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200g Woda z pomarańczą 200 ml	
a.	Panna cotta z musem brzoskwinowym 200 g (MLE, SO2)	Panna cotta z musem brzoskwinowym 200 g (MLE)			Panna cotta z musem brzoskwinowym 200 g (MLE, SO2)		Jogurt roślinny 150g 1 szt Chrupki kukurydziane 15g	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka krusza 40g Ryba po grecku 100g (GLU) Papryka św. paseczki 60g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Poledwica z pasieki 40g (GLU, SOJ, MLE) Ryba po grecku 100g (GLU) Pomidor b/skóry 60g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Poledwica z pasieki 40g (GLU, SOJ, MLE) Ryba po grecku 100g (GLU) Pomidor b/skóry 60g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Poledwica z pasieki 40g (GLU, SOJ, MLE) Ser biały - plaster 50g (MLE) Ryba po grecku 100g (GLU) Pomidor b/skóry 60g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 40g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka krusza 20g Ryba po grecku 100g (GLU) Papryka św. paseczki 60g Pomidor b/skóry 50g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80g (GLU) Masło 20g (MLE) Szynka krusza 40g Ryba po grecku 100g (GLU) Papryka św. paseczki 60g Pomidor b/skóry 50g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krusza 40g Ryba po grecku 100g (GLU) Papryka św. paseczki 60g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku roślinnym z cukrem 200 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka z pierśią indyczą 20g Ser biały - plaster 20g (MLE) Cykorcia 10g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml
Pn	Mus owocowo - warzywny 100g 1 szt			Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu 50g (MLE) Roszponka 10g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Mus owocowo - warzywny 100g 1 szt	Chleb graham 40g (GLU) Masło 10g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu 50g (MLE) Roszponka 10g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Mus owocowo - warzywny 100g 1 szt	
	Kcal: 2643.27 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz ogółem: 115.44 g; Węglowodany ogółem: 313.27 g; Kw. tł. nasycone: 53.41 g; Sól: 5.86g; Sód: 1593.71 mg; Blonnik: 28.79 g; W tym cukry: 57.07 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3483.78 mg; Wapń: 446.97 mg; Fosfor: 1138.55 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 282.19 mg;	Kcal: 2554.92 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz ogółem: 109.29 g; Węglowodany ogółem: 312.76 g; Kw. tł. nasycone: 46.70 g; Sól: 4.20g; Sód: 851.77 mg; Blonnik: 20.58 g; W tym cukry: 49.05 g; WW: 31.52 Por; Potas: 3583.81 mg; Wapń: 525.01 mg; Fosfor: 937.30 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 293.70 mg;	Kcal: 2306.52 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz ogółem: 87.33 g; Węglowodany ogółem: 301.98 g; Kw. tł. nasycone: 35.34 g; Sól: 4.18g; Sód: 843.76 mg; Blonnik: 19.80 g; W tym cukry: 46.16 g; WW: 30.43 Por; Potas: 3350.81 mg; Wapń: 508.91 mg; Fosfor: 910.90 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 281.39 mg;	Kcal: 3072.99 kcal; Białko ogółem: 130.99 g; Tłuszcz ogółem: 127.64 g; Węglowodany ogółem: 365.79 g; Kw. tł. nasycone: 57.94 g; Sól: 5.59g; Sód: 1139.30 mg; Blonnik: 23.59 g; W tym cukry: 75.75 g; WW: 36.94 Por; Potas: 4122.36 mg; Wapń: 939.84 mg; Fosfor: 1334.16 mg; Żelazo: 11.40 mg; Magnez: 333.34 mg;	Kcal: 2371.59 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz ogółem: 116.37 g; Węglowodany ogółem: 254.23 g; Kw. tł. nasycone: 42.44 g; Sól: 5.03g; Sód: 1524.73 mg; Blonnik: 30.80 g; W tym cukry: 52.95 g; WW: 25.51 Por; Potas: 3339.45 mg; Wapń: 593.84 mg; Fosfor: 1139.41 mg; Żelazo: 14.11 mg; Magnez: 360.45 mg;	Kcal: 3061.43 kcal; Białko ogółem: 123.31 g; Tłuszcz ogółem: 141.17 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; Kw. tł. nasycone: 62.87 g; Sól: 7.40g; Sód: 1975.18 mg; Blonnik: 40.07 g; W tym cukry: 81.60 g; WW: 34.60 Por; Potas: 4594.19 mg; Wapń: 876.69 mg; Fosfor: 1686.98 mg; Żelazo: 17.97 mg; Magnez: 488.49 mg;	Kcal: 2447.00 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz ogółem: 97.76 g; Węglowodany ogółem: 317.19 g; Kw. tł. nasycone: 17.30 g; Sól: 6.15g; Sód: 1515.84 mg; Blonnik: 27.57 g; W tym cukry: 52.77 g; WW: 31.88 Por; Potas: 3076.38 mg; Wapń: 240.06 mg; Fosfor: 1019.12 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 269.24 mg;	Kcal: 559.83 kcal; Białko ogółem: 31.86 g; Tłuszcz ogółem: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 88.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.83 g; Sól: 2.63g; Sód: 504.92 mg; Blonnik: 2.39 g; W tym cukry: 25.95 g; WW: 8.88 Por; Potas: 600.83 mg; Wapń: 526.63 mg; Fosfor: 444.26 mg; Żelazo: 0.96 mg; Magnez: 51.24 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzyw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinia 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z brzoskwinia 50 g (MLE) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z brzoskwinia 50 g (MLE) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z brzoskwinia 50 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab na parze - wędlina 20 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Szpinak baby 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Szpinak baby 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z brzoskwinia b/laktozy 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku roślinnym 250 ml (SOJ, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 20 g Mix sałat 10 g Herbata owocowa 200 ml
	II ś			Koktajl bananowy 200ml (MLE) Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)		Koktajl bananowy 200ml (MLE) Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)		
Obiad	Pejzanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL)  Udziec z kurczaka b/kości b/skóry pieczony w ziołach z miodem 100 g Makaron świderki z koperkiem 200 g (GLU, JAJ) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Buraczki gotowane kostka ze słonecznikiem 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Pejzanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL)  Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos beszamelowy 100 ml (GLU, MLE) Makaron świderki z koperkiem 200 g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane kostka 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Pejzanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL)  Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Makaron świderki z koperkiem 200 g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane kostka 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Pejzanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL)  Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos beszamelowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron świderki z koperkiem 200 g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane kostka 150 g Dynia gotowana 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Pejzanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL)  Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Makaron świderki 100 g (GLU, JAJ) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Buraczki gotowane kostka ze słonecznikiem 150 g Makaron świderki z koperkiem 200 g (GLU, JAJ) Kompot z truskawek b/c 200 ml	Pejzanka z ziemniakami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL)  Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos beszamelowy 100 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Buraczki gotowane kostka ze słonecznikiem 150 g Makaron świderki z koperkiem 200 g (GLU, JAJ) Kompot z truskawek b/c 200 ml	Pejzanka z ziemniakami i zieleciną b/ml 250 ml (GLU, SEL)  Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos beszamelowy b/ml 100 ml (GLU) Surówka z selera i marchwi z oliwą 150 g (SEL, SO2) Buraczki gotowane kostka ze słonecznikiem 150 g Makaron świderki z koperkiem 200 g (GLU, JAJ) Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Drożdżówka 1szt (GLU, JAJ MLE) Bawarka gotowana na mleku 200ml (MLE)				Drożdżówka 0,5szt (GLU, JAJ MLE) Bawarka gotowana na mleku 200ml (MLE)	Jabłko 1 szt	
Kolejacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Hummus domowy 60 g Ogórek kiszony 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 50 g (SEL) Rukola 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 50 g (SEL) Rukola 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 50 g (SEL) Rukola 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra schabowa 20 g Hummus domowy 60 g Ogórek kiszony 60 g Rukola 20 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Hummus domowy 60 g Ogórek kiszony 60 g Rukola 20 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Pyzdra schabowa 40 g Hummus domowy 60 g Ogórek kiszony 60 g Powidła - 1 szt 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pn	Banan 1 szt			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 40 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 40 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Banan 1 szt
	Kcal: 2795.85 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz ogółem: 87.39 g; Węglowodany ogółem: 400.55 g; Kw. tł. nasycone: 401.87 g; Kw. tł. nasycone: 34.85 g; Sól: 6.47 g; Sód: 1833.74 mg; Błonnik: 31.90 g; W tym cukry: 120.04 g; WW: 40.57 Por; Potas: 3964.22 mg; Wapń: 593.73 mg; Fosfor: 1132.04 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 326.55 mg;	Kcal: 2656.52 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz ogółem: 77.52 g; Węglowodany ogółem: 400.55 g; Kw. tł. nasycone: 36.75 g; Sól: 5.65 g; Sód: 1362.26 mg; Błonnik: 25.01 g; W tym cukry: 110.59 g; WW: 40.44 Por; Potas: 3778.73 mg; Wapń: 705.28 mg; Fosfor: 1083.97 mg; Żelazo: 9.23 mg; Magnez: 266.53 mg;	Kcal: 2400.60 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz ogółem: 54.38 g; Węglowodany ogółem: 392.07 g; Kw. tł. nasycone: 21.55 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1323.80 mg; Błonnik: 24.88 g; W tym cukry: 106.49 g; WW: 39.57 Por; Potas: 3651.27 mg; Wapń: 603.98 mg; Fosfor: 1006.53 mg; Żelazo: 9.04 mg; Magnez: 255.53 mg;	Kcal: 3613.28 kcal; Białko ogółem: 157.36 g; Tłuszcz ogółem: 138.49 g; Węglowodany ogółem: 451.29 g; Kw. tł. nasycone: 76.14 g; Sól: 8.20 g; Sód: 1682.04 mg; Błonnik: 27.73 g; W tym cukry: 120.86 g; WW: 45.35 Por; Potas: 3964.43 mg; Wapń: 737.04 mg; Fosfor: 1147.81 mg; Żelazo: 9.67 mg; Magnez: 275.11 mg;	Kcal: 1849.63 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz ogółem: 59.17 g; Węglowodany ogółem: 255.81 g; Kw. tł. nasycone: 21.52 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1553.11 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 81.76 g; WW: 25.82 Por; Potas: 3290.59 mg; Wapń: 569.03 mg; Fosfor: 1088.43 mg; Żelazo: 10.08 mg; Magnez: 265.21 mg;	Kcal: 3263.43 kcal; Białko ogółem: 132.27 g; Tłuszcz ogółem: 119.30 g; Węglowodany ogółem: 427.79 g; Kw. tł. nasycone: 59.25 g; Sól: 8.04 g; Sód: 2202.58 mg; Błonnik: 38.57 g; W tym cukry: 128.23 g; WW: 43.10 Por; Potas: 4499.38 mg; Wapń: 747.99 mg; Fosfor: 1459.32 mg; Żelazo: 14.00 mg; Magnez: 432.53 mg;	Kcal: 2807.52 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz ogółem: 80.81 g; Węglowodany ogółem: 414.79 g; Kw. tł. nasycone: 22.78 g; Sól: 6.69 g; Sód: 1889.45 mg; Błonnik: 32.08 g; W tym cukry: 128.23 g; WW: 41.86 Por; Potas: 4162.63 mg; Wapń: 746.55 mg; Fosfor: 1250.61 mg; Żelazo: 10.65 mg; Magnez: 346.31 mg;	Kcal: 795.19 kcal; Białko ogółem: 47.39 g; Tłuszcz ogółem: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 78.46 g; Kw. tł. nasycone: 22.63 g; Sól: 2.96 g; Sód: 384.35 mg; Błonnik: 2.97 g; W tym cukry: 25.49 g; WW: 7.86 Por; Potas: 551.18 mg; Wapń: 356.66 mg; Fosfor: 317.50 mg; Żelazo: 0.87 mg; Magnez: 42.87 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwostrawny. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidor b/skóry 50 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pyzdra schabowa 40 g Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 15 g Szynka z pierśnią indyczą 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Papryka świeża 40 g Szinak baby 10 g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ)
	II S			Kefir 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 1 szt Chrupki kukurydziane 15 g		Kefir 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 1 szt Krakersy 20 g (GLU, JAJ, RYB, MLE)		
Obiad	Pomidorowa z ryżem i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Pomidorowa z ryżem i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Pomidorowa z ryżem i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Pomidorowa z ryżem i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Pomidorowa z ryżem i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Pomidorowa z ryżem i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Pomidorowa z ryżem i zieleciną b/ml 250 ml (SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)						Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt
Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Sałatka z serem feta 100 g (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 50 g (SEL) Papryka świeża 60 g Miód sztokowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 50 g (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 50 g (SEL) Miód sztokowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 50 g (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 50 g (SEL) Miód sztokowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 50 g (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 50 g (SEL) Miód sztokowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka krucha 20 g Sałatka z serem feta 100 g (MLE) Papryka świeża 60 g Pomidor b/skóry 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka krucha 40 g Sałatka z tofu 100 g Papryka świeża 60 g Miód sztokowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 15 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Rukola 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	
	Pn	Galaretki owocowa z ananasem 200 g	Galaretki owocowa z brzoskwinia 200 g	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 2 g Cykorcia 10 g Herbata owocowa - malinowa 200 ml	Galaretki owocowa z brzoskwinia b/c 200 g	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Cykorcia 10 g Herbata owocowa - malinowa b/c 200 ml		
	Kcal: 2711.77 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz ogółem: 121.81 g; Węglowodany ogółem: 294.15 g; Kw. tł. nasycone: 42.76 g; Sól: 6.23 g; Sód: 1958.18 mg; Błonnik: 30.99 g; W tym cukry: 69.53 g; WW: 29.63 Por; Potas: 4362.97 mg; Wapń: 1139.25 mg; Fosfor: 1501.48 mg; Żelazo: 11.20 mg; Magnez: 316.02 mg;	Kcal: 2284.76 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz ogółem: 88.73 g; Węglowodany ogółem: 277.86 g; Kw. tł. nasycone: 41.43 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1164.82 mg; Błonnik: 21.85 g; W tym cukry: 49.29 g; WW: 28.07 Por; Potas: 3617.20 mg; Wapń: 479.95 mg; Fosfor: 1012.99 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 219.64 mg;	Kcal: 2055.54 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz ogółem: 67.06 g; Węglowodany ogółem: 270.39 g; Kw. tł. nasycone: 30.12 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1162.78 mg; Błonnik: 21.61 g; W tym cukry: 49.12 g; WW: 27.32 Por; Potas: 3598.60 mg; Wapń: 474.85 mg; Fosfor: 1001.39 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 217.54 mg;	Kcal: 3061.78 kcal; Białko ogółem: 138.13 g; Tłuszcz ogółem: 132.40 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g; Kw. tł. nasycone: 67.54 g; Sól: 7.58 g; Sód: 1382.62 mg; Błonnik: 25.83 g; W tym cukry: 71.32 g; WW: 33.76 Por; Potas: 4035.54 mg; Wapń: 667.62 mg; Fosfor: 1179.82 mg; Żelazo: 7.39 mg; Magnez: 261.07 mg;	Kcal: 1695.47 kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz ogółem: 66.16 g; Węglowodany ogółem: 194.16 g; Kw. tł. nasycone: 21.13 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1078.85 mg; Błonnik: 24.76 g; W tym cukry: 64.26 g; WW: 19.54 Por; Potas: 3961.89 mg; Wapń: 683.65 mg; Fosfor: 1151.38 mg; Żelazo: 9.27 mg; Magnez: 281.32 mg;	Kcal: 3034.52 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz ogółem: 141.51 g; Węglowodany ogółem: 327.28 g; Kw. tł. nasycone: 46.67 g; Sól: 7.83 g; Sód: 1777.77 mg; Błonnik: 36.71 g; W tym cukry: 85.61 g; WW: 32.93 Por; Potas: 4937.18 mg; Wapń: 924.35 mg; Fosfor: 1570.80 mg; Żelazo: 14.00 mg; Magnez: 407.24 mg;	Kcal: 2121.00 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz ogółem: 78.62 g; Węglowodany ogółem: 270.50 g; Kw. tł. nasycone: 16.95 g; Sól: 5.23 g; Sód: 1352.95 mg; Błonnik: 27.41 g; W tym cukry: 67.12 g; WW: 27.25 Por; Potas: 4181.18 mg; Wapń: 683.61 mg; Fosfor: 1196.85 mg; Żelazo: 9.43 mg; Magnez: 291.62 mg;	Kcal: 965.24 kcal; Białko ogółem: 51.89 g; Tłuszcz ogółem: 43.99 g; Węglowodany ogółem: 98.08 g; Kw. tł. nasycone: 26.14 g; Sól: 3.55 g; Sód: 497.56 mg; Błonnik: 3.34 g; W tym cukry: 34.88 g; WW: 9.93 Por; Potas: 629.15 mg; Wapń: 517.65 mg; Fosfor: 407.96 mg; Żelazo: 1.26 mg; Magnez: 56.20 mg;

**Oznaczenia wskaźników odż.:**

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

***Wykaz alergenów***

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