

	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	
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyszdra schabowa 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży b/s 60 g Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo podane z koperkiem 1 szt (JAJ) Roszponka 20 g Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (JAJ) Roszponka 20 g Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (JAJ) Roszponka 20 g Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 1/2 sztuki (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyszdra schabowa 20 g Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyszdra schabowa 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Dżem diabetyczny 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt Pyszdra schabowa 40 g Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (JAJ) Roszponka 20 g Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa na napoju roślinnym gotowana 200 ml (GLU)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20g Szynka delikatna z fileta 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 20g (MLE) Pomidory koktajlowe 20g Ogórek kiszony b/s 20g Krem orzechowy 15g (OZI, MLE, ORZ) Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	Obiad	Jarzynowa z zielonym groszkiem z ziemniakami i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Kurczak w sosie curry duszony (100g mięso, 80g sos) 180 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (GLU) Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem naturalnym 150 g (MLE) Woda z cytryną 200 ml	Krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Rolada wp faszerowana brokułem na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos szpinakowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Rolada wp faszerowana brokułem na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Rolada wp faszerowana brokułem na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos szpinakowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Krem z kalafiora z grzankami i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Rolada wp faszerowana brokułem na parze 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 100 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (GLU) Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem naturalnym 150 g (MLE) Woda z cytryną 200 ml	Jarzynowa z zielonym groszkiem z ziemniakami i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Rolada wp faszerowana brokułem na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos szpinakowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (GLU) Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem naturalnym 150 g (MLE) Marchewka gotowana 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Krem z kalafiora z grzankami i zieleniną b/ml 250 ml (SEL) Rolada wp faszerowana brokułem na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos szpinakowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna gotowana z zieleniną 200 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	
	P	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na maślanie 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy na maślanie (truskawka) 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na maślanie 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na maślanie 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na maślanie 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na maślanie 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na napoju roślinnym 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	
	Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 100 g (GLU, SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa żurawinowa 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) Buraczki gotowane plastry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa żurawinowa 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) Serek Haga 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 100 g (GLU, SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka z pierśią indyczą 40 g Jogurt roślinny 100g 1 szt Buraczki gotowane plastry 60 g Serek Haga 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Rukola 10g Powidła śliwkowe 30g 1 szt Dżem szt - 20g 1 szt
Pn	Baton zbożowy „BA” bakaliowy/zbożowy żurawina i pomarańcza 1 szt (GLU, MLE)	Sok owocowy 200ml - jabłkowy 100% 1 szt	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka drobiowa gotowana 20 g Rukola 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa rumianek 200 ml	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka drobiowa gotowana 20 g Rukola 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa rumianek 200 ml	Sok owocowy 200ml - jabłkowy 100% 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka drobiowa gotowana 20 g Rukola 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Sok owocowy 200ml - jabłkowy 100% 1 szt		
	Kcal: 2444.46 kcal Białko ogółem: 120.57 g Tłuszcz ogółem: 77.07 g Kw. tł. nasycone: 40.58 g Węglowodany ogółem: 318.20 g W tym cukry: 66.62g Błonnik: 32.55 g Sód: 1850.34 mg	Kcal: 2359.75 kcal Białko ogółem: 95.62 g Tłuszcz ogółem: 81.43 g Kw. tł. nasycone: 35.07 g Węglowodany ogółem: 312.60 g W tym cukry: 48.33 g Błonnik: 23.64 g Sód: 796.49 mg	Kcal: 2082.95 kcal Białko ogółem: 90.28 g Tłuszcz ogółem: 57.49 g Kw. tł. nasycone: 23.02 g Węglowodany ogółem: 302.34 g W tym cukry: 49.75 g Błonnik: 23.03 g Sód: 837.75 mg	Kcal: 2911.48 kcal Białko ogółem: 119.67 g Tłuszcz ogółem: 101.70 g Kw. tł. nasycone: 48.47 g Węglowodany ogółem: 382.24 g W tym cukry: 80.42 g Błonnik: 27.74 g Sód: 1419.17 mg	Kcal: 1599.88 kcal Białko ogółem: 80.64 g Tłuszcz ogółem: 55.94 g Kw. tł. nasycone: 23.56 g Węglowodany ogółem: 207.94 g W tym cukry: 43.76 g Błonnik: 28.89 g Sód: 1100.63 mg	Kcal: 2827.47 kcal Białko ogółem: 124.67 g Tłuszcz ogółem: 109.06 g Kw. tł. nasycone: 51.03 g Węglowodany ogółem: 349.85 g W tym cukry: 69.17 g Błonnik: 43.27 g Sód: 2311.65 mg	Kcal: 2211.21 kcal Białko ogółem: 84.53 g Tłuszcz ogółem: 63.13 g Kw. tł. nasycone: 13.83 g Węglowodany ogółem: 352.12 g W tym cukry: 90.04 g Błonnik: 37.13 g Sód: 1208.36 mg	Kcal: 782.68 kcal Białko ogółem: 29.81 g Tłuszcz ogółem: 18.14 g Kw. tł. nasycone: 11.22 g Węglowodany ogółem: 130.41 g W tym cukry: 25.35 g Błonnik: 3.88 g Sód: 510.68 mg	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet	
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser mozzarella 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) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Serek Deliser 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 Ser mozzarella 50 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Szpinak baby 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Szpinak baby 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jaj 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na soku roślinnym 200 ml (SOJ, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Szynka z pierśią indyczą 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Pomidor b/skóry ćwiartki 20g Herbata z cukrem 200 ml
	II S			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jaj 1 szt (JAJ) Schab gotowany na parze 20 g Roszponka 10 g Mus z jabłka 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab gotowany na parze 20 g Pasta z jaj 1 szt (JAJ) Roszponka 10 g Mus z jabłka 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml			
	Obiad	Brokułowa z kaszką kukurydzianą i zieleciną 250 ml (SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z buraczków z cebulą 150 g Woda z miętą 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos z tartych jarzyn ze śmietanką 100 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos z tartych jarzyn ze śmietanką 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Brokułowa z kaszką kukurydzianą i zieleciną 250 ml (SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z buraczków z cebulą 150 g Woda z miętą 200 ml	Brokułowa z kaszką kukurydzianą i zieleciną 250 ml (SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z buraczków z cebulą 150 g Cukinia gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z buraczków z cebulą 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)			Mleko gotowane 200 ml (MLE) Ciasteczka owsiane 20 g (GLU, JAJ, MLE)		Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (SOJ)		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 50 g (SEL) Papryka paseczki 60 g Dżem szt -20g 1 szt Herbata ziołowa mięta 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 50 g (SEL) Cykorria 20 g Dżem szt -20g 1 szt Herbata ziołowa mięta 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 50 g (SEL) Cykorria 20 g Dżem szt -20g 1 szt Herbata ziołowa mięta 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 50 g (SEL) Serek Kirii 1 szt (MLE) Cykorria 20 g Dżem szt -20g 1 szt Herbata ziołowa mięta 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 50 g (SEL) Cykorria 20 g Papryka paseczki 60 g Herbata ziołowa mięta 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 50 g (SEL) Serek Kirii 1 szt (MLE) Cykorria 20 g Papryka paseczki 60 g Herbata ziołowa mięta 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 50 g (SEL) Cykorria 20 g Dżem szt -20g 1 szt Herbata ziołowa mięta 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynka krusza 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Krem orzechowe 15 g (OZI, MLE, ORZ)
	Pn		Jabłko pieczone 150 g		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 (MLE) Mix sałat 10 g Pomidor b/skóry ćwiartki 20g Herbata owocowa malinowa 200 ml	Jabłko pieczone 150 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Pomidor ćwiartki 40 g Mix sałat 10 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g	
	Kcal: 2225.49 kcal Białko ogółem: 99.84 g Tłuszcz ogółem: 84.41 g Kw. tł. nasycone: 41.25 g Węglowodany ogółem: 277.79 g W tym cukry: 74.07 g Błonnik: 25.00 g Sód: 1587.42 mg	Kcal: 2121.69 kcal Białko ogółem: 89.92 g Tłuszcz ogółem: 73.90 g Kw. tł. nasycone: 38.47 g Węglowodany ogółem: 289.75 g W tym cukry: 53.93 g Błonnik: 19.99 g Sód: 1123.45 mg	Kcal: 1972.09 kcal Białko ogółem: 89.78 g Tłuszcz ogółem: 57.40 g Kw. tł. nasycone: 27.53 g Węglowodany ogółem: 289.61 g W tym cukry: 53.81 g Błonnik: 19.99 g Sód: 1121.65 mg	Kcal: 2535.41 kcal Białko ogółem: 108.01 g Tłuszcz ogółem: 94.71 g Kw. tł. nasycone: 50.91 g Węglowodany ogółem: 327.61 g W tym cukry: 53.47 g Błonnik: 19.29 g Sód: 1417.49 mg	Kcal: 1647.86 kcal Białko ogółem: 78.99 g Tłuszcz ogółem: 61.93 g Kw. tł. nasycone: 29.81 g Węglowodany ogółem: 205.16 g W tym cukry: 61.32 g Błonnik: 23.59 g Sód: 1289.75 mg	Kcal: 2449.66 kcal Białko ogółem: 114.15 g Tłuszcz ogółem: 103.67 g Kw. tł. nasycone: 52.99 g Węglowodany ogółem: 286.86 g W tym cukry: 52.77 g Błonnik: 31.56 g Sód: 1995.67 mg	Kcal: 1979.98 kcal Białko ogółem: 82.95 g Tłuszcz ogółem: 71.30 g Kw. tł. nasycone: 21.81 g Węglowodany ogółem: 269.51 g W tym cukry: 54.90 g Błonnik: 23.52 g Sód: 1388.39 mg	Kcal: 612.97 kcal Białko ogółem: 25.39 g Tłuszcz ogółem: 19.03 g Kw. tł. nasycone: 10.24 g Węglowodany ogółem: 92.56 g W tym cukry: 22.48 g Sód: 382.38 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	
2026-01-28 środa	Śniadanie	Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka krucha 40 g Pasta z makreli z twarogiem i majonezem zieloną 60 g (RYB, MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 20g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 20g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 20g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Połędwica Jana 20 g Pomidory koktajlowe 30 g Sok owocowy 200ml 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Rukola 10 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlna 40 g Serek Haga 1 szt (MLE) Pasta z makreli z twarogiem i majonezem zieloną 60 g (RYB, MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka na parze - wędlna 40 g Jogurt roślinny 150g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 20g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Miód sztukowy 25g 1 szt
	II S			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Połędwica Jana 20 g Pomidory koktajlowe 30 g Sok owocowy 200ml 1 szt		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica Jana 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 30 g Sok owocowy 200ml 1 szt			
	Obiad	Minestrone z zieloną (cukinia, fasolka szparagowa) z ziemniakami 250 ml Gulasz węgierski duszony 130 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Woda z pomarańczą 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieloną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska faszzerowana brokulem na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos dyniowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieloną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska faszzerowana brokulem na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieloną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska faszzerowana brokulem na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos dyniowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami z zieloną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska faszzerowana brokulem na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Woda z pomarańczą 200 ml	Minestrone z zieloną (cukinia, fasolka szparagowa) z ziemniakami 250 ml Gulasz węgierski duszony 130 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Woda z pomarańczą 200 ml	Minestrone z zieloną (cukinia, fasolka szparagowa) z ziemniakami b/ml 250 ml Gulasz węgierski duszony 130 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt roślinny 150g 1 szt Banan 1 szt		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlna 40 g Ser biały z buraczkami-pasta 60 g (MLE) Mix sałat 10 g Ogórek świeży b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser biały z buraczkami-pasta 60 g (MLE) Mix sałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser biały z buraczkami-pasta 60 g (MLE) Mix sałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser biały z buraczkami-pasta 60 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab na parze - wędlna 20 g Ser biały z buraczkami-pasta 60 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlna 40 g Ser biały z buraczkami-pasta 60 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlna 40 g Ser biały - plaster b/ml 40 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Kawa zbożowa na napoju roślinnym gotowana 200 ml (GLU)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Szynka na parze - wędlna 20 g Serek Kiri 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Widła śliwkowe 15 g Dżem szt - 20g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml
Pn	Herbatniki bebe 16g 2 szt (GLU, SOJ, MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Herbata owocowa malinowa 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Gruszka 1 szt		
	Kcal: 2242.44 kcal Białko ogółem: 112.09 g Tłuszcz ogółem: 85.22 g Kw. tł. nasycone: 35.98 g Węglowodany ogółem: 265.79 g W tym cukry: 52.05 g Błonnik: 19.63 g Sód: 1025.15 mg	Kcal: 2206.59 kcal Białko ogółem: 91.26 g Tłuszcz ogółem: 76.52 g Kw. tł. nasycone: 36.69 g Węglowodany ogółem: 307.54 g W tym cukry: 48.67 g Błonnik: 19.22 g Sód: 768.42 mg	Kcal: 2008.04 kcal Białko ogółem: 92.19 g Tłuszcz ogółem: 56.99 g Kw. tł. nasycone: 28.17 g Węglowodany ogółem: 305.22 g W tym cukry: 46.40 g Błonnik: 17.60 g Sód: 764.42 mg	Kcal: 2745.01 kcal Białko ogółem: 111.19 g Tłuszcz ogółem: 108.45 g Kw. tł. nasycone: 57.17 g Węglowodany ogółem: 350.76 g W tym cukry: 52.90 g Błonnik: 21.41 g Sód: 1088.50 mg	Kcal: 1310.81 kcal Białko ogółem: 66.91 g Tłuszcz ogółem: 52.50 g; Kw. tł. nasycone: 22.02 g Węglowodany ogółem: 157.97 g W tym cukry: 30.76 g Błonnik: 21.76 g Sód: 579.10 mg	Kcal: 2706.74 kcal Białko ogółem: 141.45 g Tłuszcz ogółem: 122.00 g Kw. tł. nasycone: 55.90 g Węglowodany ogółem: 281.83 g W tym cukry: 36.91 g Błonnik: 33.40 g Sód: 1468.73 mg	Kcal: 2183.33 kcal Białko ogółem: 93.93 g Tłuszcz ogółem: 70.72 g Kw. tł. nasycone: 17.42 g Węglowodany ogółem: 311.13 g W tym cukry: 81.67 g Błonnik: 22.81 g Sód: 819.43 mg;	Kcal: 695.17 kcal Białko ogółem: 27.63 g Tłuszcz ogółem: 21.88 g Kw. tł. nasycone: 13.88 g Węglowodany ogółem: 102.12 g; W tym cukry: 25.61 g Błonnik: 3.30 g Sód: 440.28 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	
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta vegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Frankfurterki 2 szt 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Ketchup 15 g Marchew w słupkach 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta vegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta vegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta vegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta vegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Marchew w słupkach 60 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta vegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Frankfurterki 2 szt 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Ketchup 15 g Marchew w słupkach 60 g Cykoria 10 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta vegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Marchew w słupkach 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Szynka z pierśią indyczą 20 g Serek Kiri 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Ogórek świeży b/s 20 g Krem czekoladowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Dżem szt -20g 1 szt
		II S			Kisiel z tartym jabłkiem polany jogurtem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Herbata owocowa malinowa 200 ml		Kisiel z tartym jabłkiem polany jogurtem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml		
2026-01-29 czwartek	Obiad	Gulaszowa z ziemniakami, pieczarkami i papryką z zielenią 250 ml (GLU, SEL) Racuchy drożdżowe z jabłkami smażone 250 g (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy 100 g (MLE) Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Kompot wieloowocowy 200 ml	Dyniowa z ryżem i zielenią 250 ml (MLE, SEL) Zrazik mielony wp - wołowy gotowany na parze, faszerowany marchewką 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Sos lekki 100 ml (GLU, MLE) Groszek gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Dyniowa z ryżem i zielenią 250 ml (MLE, SEL) Zrazik mielony wp - wołowy gotowany na parze, faszerowany marchewką 100 g (GLU, JAJ) Sos lekki 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Groszek gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Dyniowa z ryżem i zielenią 250 ml (MLE, SEL) Zrazik mielony wp - wołowy gotowany na parze, faszerowany marchewką 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 100 g Groszek gotowany na parze 150 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Dyniowa z ryżem i zielenią 250 ml (MLE, SEL) Zrazik mielony wp - wołowy gotowany na parze, faszerowany marchewką 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Sos lekki 100 ml (GLU) Groszek gotowany na parze 150 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Gulaszowa z ziemniakami, pieczarkami i papryką z zielenią 250 ml (GLU, SEL) Zrazik mielony wp - wołowy gotowany na parze, faszerowany marchewką 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Sos lekki 100 ml (GLU) Groszek gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml		
		P	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g Chrupki kukurydziane 20 g						
2026-01-29 czwartek	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Bigos z mięsem i pieczarkami gotowany 100 g (GLU) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 20g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 20g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Kefir 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 20g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Kefir 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 20g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 20 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Rzodkiewka czerwona 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g Ser żółty 20 g (MLE) Bigos z mięsem i pieczarkami 50 g (GLU) Pomidor b/skóry 60 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Bigos z mięsem i pieczarkami gotowany 100 g (GLU) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 20g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Ser żółty 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa melisa 200 ml
		Ph	Kefir 150g 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 20 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 40 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa melisa 200 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 20 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 40 g Cykoria 10 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Jogurt owocowy b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Masło 10 g (MLE)	
	Kcal: 2343.18 kcal Białko ogółem: 84.12 g Tłuszcz ogółem: 87.23 g Kw. tł. nasycone: 37.63 g Węglowodany ogółem: 313.88 g Błonnik: 31.57 g W tym cukry: 106.31 g Sód: 1304.67 mg	Kcal: 2285.68 kcal Białko ogółem: 98.93 g Tłuszcz ogółem: 69.23 g Kw. tł. nasycone: 37.36 g Węglowodany ogółem: 333.47 g W tym cukry: 57.20 g Błonnik: 29.81 g Sód: 900.29 mg	Kcal: 2047.28 kcal Białko ogółem: 98.36 g Tłuszcz ogółem: 52.42 g Kw. tł. nasycone: 26.38 g Węglowodany ogółem: 312.33 g W tym cukry: 57.03 g Błonnik: 29.59 g Sód: 898.29 mg	Kcal: 2759.81 kcal Białko ogółem: 115.57 g Tłuszcz ogółem: 94.66 g Kw. tł. nasycone: 53.21 g Węglowodany ogółem: 379.16 g W tym cukry: 78.22 g Błonnik: 32.11 g Sód: 1063.31 mg	Kcal: 1440.10 kcal Białko ogółem: 73.24 g Tłuszcz ogółem: 43.61 g Kw. tł. nasycone: 22.74 g Węglowodany ogółem: 206.84 g W tym cukry: 56.53 g Błonnik: 35.67 g Sód: 715.18 mg	Kcal: 2766.70 kcal Białko ogółem: 119.03 g Tłuszcz ogółem: 104.62 g Kw. tł. nasycone: 52.24 g Węglowodany ogółem: 368.61 g W tym cukry: 80.87 g Błonnik: 49.49 g Sód: 1589.99 mg	Kcal: 2061.77 kcal Białko ogółem: 85.47 g Tłuszcz ogółem: 56.34 g Kw. tł. nasycone: 14.91 g Węglowodany ogółem: 321.12 g W tym cukry: 48.18 g Błonnik: 31.96 g Sód: 817.88 mg	Kcal: 759.43 kcal Białko ogółem: 31.58 g Tłuszcz ogółem: 26.64 g Kw. tł. nasycone: 16.63 g Węglowodany ogółem: 103.90 g W tym cukry: 26.67 g Błonnik: 3.67 g Sód: 627.10 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	Bulka grahamka 1 szt (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Bulka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Tartare 1szt (MLE) Serek Tartare 1szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Bulka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Tartare 1szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Bulka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Tartare 1szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Bulka grahamka 1/2 sztuki 1 szt (GLU) Chleb graham 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Tartare 1szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Bulka grahamka 1 szt (GLU) Chleb graham 20 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Bulka grahamka 1 szt (GLU) Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka drobiowa gotowana 40 g Ser tofu 40 g Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa na napoju gotowana b/c 200 ml (GLU)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Schab na parze - wędlina 20 g Serek trójkąt 1 szt (MLE) Ser biały - pasta z koperkiem 30 g (MLE) Buraczki gotowane kostka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml
II S				Kefir 150g 1 szt (MLE) Suchary 20 g (GLU, SOJ, MLE) Banan 1 szt		Kefir 150g 1 szt (MLE) Suchary 20 g (GLU, SOJ, MLE) Banan 1 szt		
Obiad	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 250 ml (MLE) Sznycel mielony z dorsza z ziołami smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos grecki 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Owocowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ) Rolada z ryby (dorsz) ze szpinakiem gotowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos grecki 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Owocowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ) Rolada z ryby (dorsz) ze szpinakiem gotowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Owocowa z makaronem, zabieleną 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Rolada z ryby (dorsz) ze szpinakiem gotowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos grecki 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 250 ml (MLE) Rolada z ryby (dorsz) ze szpinakiem gotowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 250 ml (MLE) Sznycel mielony z dorsza z ziołami smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos grecki 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Owocowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ) Sznycel mielony z dorsza z ziołami smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos grecki 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot z jabłek 200 ml	
P	Kasza manna na gęsto z syropem malinowym b/c 200 g (GLU)				Kasza manna na mleku na gęsto z syropem malinowym b/c 200 g (GLU, MLE)	Kasza manna na gęsto z syropem malinowym b/c 200 g (GLU)	Kasza manna na napoju roślinnym z syropem malinowym b/c 150 ml (GLU)	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka Michałowej 4 0 g (GLU) Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Szpinał baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Szpinał baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Szpinał baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka Michałowej 20 g (GLU) Pomidor b/skóry 80 g Szpinał baby 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Szynka Michałowej 4 0 g (GLU) Pomidor b/skóry 80 g Szpinał baby 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab na parze - wędlina 40 g Jogurt roślinny 150g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Scynka na parze - wędlina 20 g Ser mozzarella 20 g (MLE) Cykorja 10 g Rzodkiewka czerwona 20 g Dżem szt - 20g 1 szt
Pn	Baton twarogowy 1 szt (GLU, MLE)	Mus owocowy 100g 1 szt		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser mozzarella 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 40 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mus owocowy 100g 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser mozzarella 20 g (MLE) Ogórek świeży b/s 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mus owocowy 100g 1 szt	
	Kcal: 2872.15 kcal Białko ogółem: 104.41 g Tłuszcz ogółem: 109.97 g Kw. tł. nasycone: 39.37 g Węglowodany ogółem: 384.92 g W tym cukry: 74.68 g Błonnik: 36.05 g Sód: 2193.32 mg	Kcal: 2516.07 kcal Białko ogółem: 91.64 g Tłuszcz ogółem: 68.25 g Kw. tł. nasycone: 33.09 g Węglowodany ogółem: 399.42 g W tym cukry: 62.33 g Błonnik: 26.45 g Sód: 901.20 mg	Kcal: 2311.47 kcal Białko ogółem: 89.97 g Tłuszcz ogółem: 53.41 g Kw. tł. nasycone: 26.70 g Węglowodany ogółem: 381.22 g W tym cukry: 55.86 g Błonnik: 22.17 g Sód: 914.40 mg	Kcal: 3154.11 kcal Białko ogółem: 114.18 g Tłuszcz ogółem: 93.25 g Kw. tł. nasycone: 48.51 g Węglowodany ogółem: 483.76 g W tym cukry: 116.91 g Błonnik: 32.03 g Sód: 1170.22 mg	Kcal: 1960.59 kcal Białko ogółem: 89.21 g Tłuszcz ogółem: 57.61 g Kw. tł. nasycone: 27.89 g Węglowodany ogółem: 287.65 g W tym cukry: 63.26 g Błonnik: 33.54 g Sód: 1619.03 mg	Kcal: 2881.44 kcal Białko ogółem: 127.48 g Tłuszcz ogółem: 97.77 g Kw. tł. nasycone: 46.23 g Węglowodany ogółem: 400.26 g W tym cukry: 84.40 g Błonnik: 42.02 g Sód: 2388.71 mg	Kcal: 2407.68 kcal Białko ogółem: 99.60 g Tłuszcz ogółem: 61.58 g Kw. tł. nasycone: 17.05 g Węglowodany ogółem: 384.84 g Błonnik: 31.03 g W tym cukry: 78.16 g Sód: 1844.96 mg	Kcal: 703.17 kcal Białko ogółem: 34.22 g Tłuszcz ogółem: 25.86 g; Kw. tł. nasycone: 15.60 g Węglowodany ogółem: 84.33 g W tym cukry: 29.19 g Błonnik: 4.56 g Sód: 482.66 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	
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlna 40 g Serek Fromage 50 g (MLE) Papryka paseczki 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 - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 50 g (MLE) Cykorია 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 50 g (MLE) Cykorია 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 50 g (MLE) Serek Hąga 1 szt (MLE) Cykorია 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 50 g (MLE) Papryka paseczki 60 g Cykorია 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlna 40 g Serek Fromage 50 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka paseczki 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Deser Alpro 1 szt 125 g (SOJ) Papryka paseczki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Szynka szwagra 20 g Ser żółty 20 g (MLE) Serek Hąga 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Dżem szt - 20g 1 szt Herbata owocowa malinowa 200 ml
	II S			Baton twarogowy 1 szt (GLU, MLE) Kefir 150g 1 szt (MLE)		Baton twarogowy 1 szt (GLU, MLE) Kefir 150g 1 szt (MLE)			
	Obiad	Krem z zielonych warzyw z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (SEL) Pieczeń drobiowo-wp mielona na parze 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka z groszkiem oprószana 150 g (GLU, MLE) Ogórek kiszony b/s ćw. 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Krem z zielonych warzyw z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (SEL) Pieczeń drobiowo-wp mielona na parze 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka z groszkiem oprószana 150 g (GLU, MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Krem z zielonych warzyw z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (SEL) Pieczeń drobiowo-wp mielona na parze 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka z groszkiem oprószana 150 g (GLU, MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Krem z zielonych warzyw z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (SEL) Pieczeń drobiowo-wp mielona na parze 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka z groszkiem oprószana 150 g (GLU, MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Krem z zielonych warzyw z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (SEL) Pieczeń drobiowo-wp mielona na parze 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka z groszkiem oprószana 150 g (GLU, MLE) Ogórek kiszony b/s ćw. 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (SEL) Pieczeń drobiowo-wp mielona na parze 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka z groszkiem oprószana 150 g (GLU, MLE) Ogórek kiszony b/s ćw. 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Krem z zielonych warzyw z łaną kluseczką i zieleciną 250 ml (SEL) Pieczeń drobiowo-wp mielona na parze 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE) Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (GLU) Ogórek kiszony b/s ćw. 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	
	P	Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE)				Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE)		Mus owocowo-warzywny 1 szt	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pyszna schabowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Marchew w słupkach 60 g Dżem szt - 20g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka z koperkiem i masłem 100 g (JAJ, GOR) Mix sałat 10 g Dżem szt - 20g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka z koperkiem i masłem 100 g (JAJ, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Dżem szt - 20g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka z koperkiem i masłem 100 g (JAJ, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Ogórek kiszony b/s 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Ogórek kiszony b/s 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyszna schabowa 40 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Ogórek kiszony b/s 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Mix sałat 10 g Dżem szt - 20g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynka z pierśią indyczą 20 g Roszponka 10 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200 ml	
Pn	Sok pomidorowy łagodny 250 ml			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 20 g (SOJ) Serek Hąga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidorki koktajlowe 20 g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Sok pomidorowy łagodny 250 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Hąga 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 20 g Sałata masłowa 10 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Sok pomidorowy łagodny 250 ml		
	Kcal: 2453.08 kcal; Białko ogółem: 105.33 g Tłuszcz ogółem: 80.71 g Kw. tł. nasycone: 52.54 g Węglowodany ogółem: 294.76 g W tym cukry: 61.89 g Błonnik: 26.69 g Sód: 2251.67 mg	Kcal: 2233.12 kcal Białko ogółem: 100.47 g Tłuszcz ogółem: 74.43 g Kw. tł. nasycone: 50.81 g Węglowodany ogółem: 262.52 g W tym cukry: 52.03 g Błonnik: 18.92 g Sód: 1203.90 mg	Kcal: 2083.52 kcal Białko ogółem: 100.33 g Tłuszcz ogółem: 57.93 g Kw. tł. nasycone: 39.86 g Węglowodany ogółem: 262.38 g W tym cukry: 51.91 g Błonnik: 18.92 g Sód: 1202.10 mg	Kcal: 2615.20 kcal Białko ogółem: 113.32 g Tłuszcz ogółem: 90.84 g Kw. tł. nasycone: 62.62 g Węglowodany ogółem: 313.76 g W tym cukry: 72.15 g Błonnik: 21.51 g Sód: 1379.68 mg	Kcal: 1481.87 kcal Białko ogółem: 76.74 g Tłuszcz ogółem: 51.21 g Kw. tł. nasycone: 36.23 g Węglowodany ogółem: 153.88 g W tym cukry: 32.17 g Błonnik: 20.94 g Sód: 1871.13 mg	Kcal: 2497.64 kcal Białko ogółem: 114.85 g Tłuszcz ogółem: 96.91 g Kw. tł. nasycone: 62.27 g Węglowodany ogółem: 283.77 g W tym cukry: 53.03 g Błonnik: 32.97 g Sód: 2644.21 mg	Kcal: 1934.99 kcal Białko ogółem: 86.27 g Tłuszcz ogółem: 63.57 g Kw. tł. nasycone: 30.37 g Węglowodany ogółem: 233.34 g Błonnik: 17.84 g W tym cukry: 43.82 g Sód: 1091.59 mg	Kcal: 725.97 kcal Białko ogółem: 30.42 g Tłuszcz ogółem: 26.53 g Kw. tł. nasycone: 15.90 g Węglowodany ogółem: 103.74 g W tym cukry: 25.07 g Błonnik: 3.05 g Sód: 684.87 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
Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka szwagra 40 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 20g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt - 20g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt - 20g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Actimel 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Dżem szt - 20g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Roszponka 10 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka szwagra 40 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Actimel 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Roszponka 10 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Szynka szwagra 40 g Pasta z białej jaja z koperkiem 50 g (JAJ) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 20g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Miód 25 g 1 szt Krem czekoladowy 15 g (OZ, MLE, ORZ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II S			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z białej jaja z koperkiem 50 g (JAJ) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Buraczki gotowane plastry 30 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białej jaja z koperkiem 50 g (JAJ) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Buraczki gotowane plastry 20 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml		
Obiad	Rosół z makaronem i zieloną 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet słoneczny 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Szpinak baby z pomidorkami kocktajlowymi i oliwą 150 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem i zieloną 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany 100 g Sos cytrynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z pietruszką 200 g Szpinak baby z pomidorkami kocktajlowymi i oliwą 150 g Dyńa gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem i zieloną 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany 100 g Sos cytrynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z pietruszką 200 g Szpinak baby z pomidorkami kocktajlowymi i oliwą 150 g Dyńa gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem i zieloną 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany 100 g Sos cytrynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z pietruszką 200 g Szpinak baby z pomidorkami kocktajlowymi i oliwą 150 g Dyńa gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Rosół z makaronem i zieloną 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany 100 g Ziemniaki z pietruszką 100 g Szpinak baby z pomidorkami kocktajlowymi i oliwą 150 g Dyńa gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Rosół z makaronem i zieloną 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet słoneczny 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Szpinak baby z pomidorkami kocktajlowymi i oliwą 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Rosół z makaronem i zieloną 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy gotowany 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Szpinak baby z pomidorkami kocktajlowymi i oliwą 150 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Sok warzywny 200 ml Krakersy 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Sok warzywny 200 ml Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)			Sok warzywny 200 ml	Sok warzywny 200 ml Krakersy 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Sok warzywny 200 ml
Kolejacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Papryka świeża 60 g Miód 25 g 1 szt Herbata ziołowa melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g 1 szt Herbata ziołowa melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g 1 szt Herbata ziołowa melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor św. b/s 40 g Miód 25 g 1 szt Herbata ziołowa melisa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 50 g (MLE) Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 20 g Papryka świeża 60 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Ser z tofu 30 g Sałata masłowa 20 g Miód 25 g 1 szt Herbata ziołowa melisa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Pyzdra schabowa 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidory kocktajlowe 20 g Dżem szt - 20g 1 szt
	Pn	Galaretka z owocami 200 g		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri 1 szt (MLE) Pomidory kocktajlowe 20 g Rukola 10 g Herbata owocowa żurawinowa 200 ml	Galaretka z owocami 200 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri 1 szt (MLE) Pomidory kocktajlowe 20 g Rukola 10 g Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml	Galaretka z owocami 200 g	
	Kcal: 2201.77 kcal Białko ogółem: 101.42 g Tłuszcz ogółem: 82.81 g Kw. tł. nasycone: 38.56 g Węglowodany ogółem: 270.31 g W tym cukry: 74.36 g Błonnik: 32.22 g Sód: 1153.68 mg	Kcal: 2098.96 kcal Białko ogółem: 90.48 g Tłuszcz ogółem: 73.18 g Kw. tł. nasycone: 34.91 g Węglowodany ogółem: 263.68 g W tym cukry: 59.84 g Błonnik: 21.09 g Sód: 926.90 mg	Kcal: 1890.53 kcal Białko ogółem: 88.97 g Tłuszcz ogółem: 53.68 g Kw. tł. nasycone: 22.79 g Węglowodany ogółem: 256.18 g W tym cukry: 57.64 g Błonnik: 19.49 g Sód: 896.65 mg	Kcal: 2574.34 kcal Białko ogółem: 109.97 g Tłuszcz ogółem: 96.26 g Kw. tł. nasycone: 49.98 g Węglowodany ogółem: 317.96 g W tym cukry: 74.54 g Błonnik: 23.43 g Sód: 1178.26 mg	Kcal: 1223.54 kcal Białko ogółem: 71.74 g Tłuszcz ogółem: 48.95 g Kw. tł. nasycone: 21.01 g Węglowodany ogółem: 136.19 g W tym cukry: 31.92 g Błonnik: 25.53 g Sód: 512.97 mg	Kcal: 2615.88 kcal Białko ogółem: 114.67 g Tłuszcz ogółem: 114.99 g Kw. tł. nasycone: 54.44 g Węglowodany ogółem: 301.50 g W tym cukry: 59.42 g Błonnik: 33.43 g Sód: 1492.54 mg	Kcal: 1993.31 kcal Białko ogółem: 86.32 g Tłuszcz ogółem: 67.36 g Kw. tł. nasycone: 21.15 g Węglowodany ogółem: 271.29 g W tym cukry: 63.36 g Błonnik: 24.29 g Sód: 1592.22 mg	Kcal: 781.19 kcal Białko ogółem: 31.58 g Tłuszcz ogółem: 26.41 g Kw. tł. nasycone: 16.42 g Węglowodany ogółem: 110.11 g W tym cukry: 41.57 g Błonnik: 3.26 g Sód: 634.47 mg

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwo przysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
Smadanie	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 80 g (RYB) Schab na parze - wędlina 40 g Ogórek kiszony b/s 60 g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Paprykarz 80 g (RYB) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Paprykarz 80 g (RYB) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Paprykarz 80 g (RYB) Serek Deliser 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Rukola 10 g Miód 25 g Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (GLU, MLE)	Bułka grahamka 0,5 szt (GLU) Chleb graham 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 80 g (RYB) Paprykarz 80 g (RYB) Szynka drobiowa gotowana 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 80 g (RYB) Schab na parze - wędlina 40 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Rukola 10 g Ogórek kiszony b/s 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 80 g (RYB) Schab na parze - wędlina 40 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Rukola 10 g Ogórek kiszony b/s 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt Schab na parze - wędlina 40 g Paprykarz 80 g (RYB) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód 25 g Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 200 ml (GLU)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka z pierśnią indyczą 20 g Serek Kirii 1 szt (MLE) Rukola 10 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Dżem sz - 20g 1 szt Herbata ziołowa melisa 200 ml
	II S			Ryż gotowany na mleku podany z kostką banana 200 g (MLE) Herbata ziołowa melisa 200 ml		Ryż gotowany na mleku podany z kostką banana 200 g (MLE) Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami, jajkiem i zieleniną 250 ml (JAJ, MLE, SEL, SO2) Leczo z kurczakiem z cukinią i ciecierzycą duszone w sosie własnym 100 g (GLU, SEL) Ryż na sypko z koperkiem 200 g Surówka z kapusty bordowej i ogórka 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Selerowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (MLE, SEL, SO2) Risotto z warzywami i kurczakiem gotowane w sosie pomidorowym 300 g (SEL) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Selerowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (MLE, SEL, SO2) Risotto z warzywami i kurczakiem gotowane w sosie pomidorowym 300 g (SEL) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Selerowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (MLE, SEL, SO2) Risotto z warzywami i kurczakiem gotowane w sosie pomidorowym 300 g (SEL) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami, jajkiem i zieleniną 250 ml (JAJ, MLE, SEL, SO2) Leczo z kurczakiem z cukinią i ciecierzycą duszone w sosie własnym 100 g (GLU, SEL) Ryż na sypko z koperkiem 100 g Surówka z kapusty bordowej i ogórka 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami, jajkiem i zieleniną 250 ml (JAJ, MLE, SEL, SO2) Risotto z warzywami i kurczakiem gotowane w sosie pomidorowym 300 g (SEL) Ryż na sypko z koperkiem 200 g Surówka z kapusty bordowej i ogórka 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Selerowa z ziemniakami i zieleniną b/ml 250 ml (SEL, SO2) Risotto z warzywami i kurczakiem gotowane w sosie pomidorowym 300 g (SEL) Ryż na sypko z koperkiem 200 g Surówka z kapusty bordowej i ogórka 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml		
	P	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 150 g						Jabłko 1 szt	
Kolejacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka szwagra 40 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem sz - 20g 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 Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem sz - 20g 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 Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem sz - 20g 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) Pasta twarogowa z koperkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem sz - 20g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta twarogowa z koperkiem 20 g (JAJ, MLE, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Papryka świeża 30 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka szwagra 40 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR) Pomidory koktajlowe 60 g Papryka świeża 30 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jogurt roślinny 150g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Dżem sz - 20g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ) Sałata masłowa 10 g	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta twarogowa z koperkiem 20 g (JAJ, MLE, GOR) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g 1 szt Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	
	Ph	Mleko o smaku czekoladowym 200 ml (MLE)	Mleko o smaku waniliowym 200 ml (MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 20 g Sałata masłowa 10 g Herbata o smaku truskawkowa 200 ml	Actimel (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 20 g Sałata masłowa 10 g Herbata truskawkowa b/c 200 ml	Mleko roślinne 200 ml	
	Kcal: 2919.10 kcal Białko ogółem: 120.51 g Tłuszcz ogółem: 114.11 g Kw. tł. nasycone: 52.04 g Węglowodany ogółem: 356.04 g W tym cukry: 68.46 Błonnik: 27.88 g Sód: 2614.39 mg	Kcal: 2661.18 kcal Białko ogółem: 129.14 g Tłuszcz ogółem: 99.72 g Kw. tł. nasycone: 48.30 g Węglowodany ogółem: 318.91 g W tym cukry: 50.57 g Błonnik: 22.24 g Sód: 1741.06 mg	Kcal: 2511.58 kcal Białko ogółem: 129.00 g Tłuszcz ogółem: 83.22 g Kw. tł. nasycone: 37.36 g Węglowodany ogółem: 318.77 g W tym cukry: 50.45 g Błonnik: 22.24 g Sód: 1739.26 mg	Kcal: 3162.85 kcal Białko ogółem: 142.02 g Tłuszcz ogółem: 126.46 g Kw. tł. nasycone: 65.76 g Węglowodany ogółem: 376.85 g W tym cukry: 51.53 g Błonnik: 26.59 g Sód: 1800.20 mg	Kcal: 2093.19 kcal Białko ogółem: 97.88 g Tłuszcz ogółem: 90.52 g Kw. tł. nasycone: 36.73 g Węglowodany ogółem: 230.41 g W tym cukry: 46.30 g Błonnik: 24.36 g Sód: 2032.70 mg	Kcal: 3119.22 kcal Białko ogółem: 128.83 g Tłuszcz ogółem: 139.48 g Kw. tł. nasycone: 65.23 g Węglowodany ogółem: 350.29 g W tym cukry: 41.38 g Błonnik: 37.25 g Sód: 2566.50 mg	Kcal: 2421.12 kcal Białko ogółem: 95.56 g Tłuszcz ogółem: 74.62 g Kw. tł. nasycone: 21.26 g Węglowodany ogółem: 358.65 g W tym cukry: 42.72 g Błonnik: 26.90 g Sód: 1827.71 mg	Kcal: 734.61 kcal Białko ogółem: 32.53 g Tłuszcz ogółem: 25.21 g Kw. tł. nasycone: 13.56 g Węglowodany ogółem: 106.99 g W tym cukry: 27.93 g Błonnik: 3.54 g Sód: 380.93 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	
2026-02-03 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z jajka z koperkiem i majonezem 50 g (JAJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Dżem szt -20g 1 szt Bawarka gotowana na mleku 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 50 g (JAJ, GOR) Szynka z piersią indyczą 40 g Pomidor b/skóry 60 g Serek Haga 1 szt (MLE) Dżem szt -20g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 50 g (JAJ, GOR) Szynka z piersią indyczą 40 g Pomidor b/skóry 60 g Serek Haga 1 szt (MLE) Dżem szt -20g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 50 g (JAJ, GOR) Szynka z piersią indyczą 40 g Pomidor b/skóry 60 g Serek Haga 1 szt (MLE) Dżem szt -20g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 20 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 50 g (JAJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Ogórek świeży b/s 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z jajka z koperkiem i masełkiem 50 g (JAJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Ogórek świeży b/s 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Szynka z piersią indyczą 40 g Ogórek świeży b/s 60 g Dżem szt -20g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym z cukrem 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Szerbiny 20 g (MLE) Szinak baby 10 g Miód 25 g 1 szt Herbata owocowa truskawkowa 200 ml
		Chłopska z ziemniakami, zacierką i zieleniną 250 ml (GLU, SEL) Zawijaniec firmowy pieczony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Indyk bitka gotowana na rosolu 100 g Sos kremowy z cukinią 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Marchewka „Junior” gotowana 150 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Indyk bitka gotowana na rosolu 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Marchewka „Junior” gotowana 150 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Indyk bitka gotowana na rosolu 100 g Sos kremowy z cukinią 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Marchewka „Junior” gotowana 150 g Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	Chłopska z ziemniakami, zacierką i zieleniną 250 ml (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 100 g Marchewka „Junior” gotowana 150g Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Kompot z czarnej porzeczki b/c 200 ml	Chłopska z ziemniakami, zacierką i zieleniną 250 ml (GLU, SEL) Zawijaniec firmowy pieczony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Marchewka „Junior” gotowana 150g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z czarnej porzeczki b/c 200 ml	Chłopska z ziemniakami, zacierką i zieleniną 250 ml (GLU, SEL) Indyk bitka gotowana na rosolu 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Kompot z czarnej porzeczki 200 ml	
	P.	Jabłko gotowane w sosie waniliowym 200 g						Jabłko gotowane na napoju roślinnym o smaku waniliowym 200 g (SOJ)	
	Kolejnia	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek kiszony b / s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.L 0,5 szt (JAJ) Pasta z marchewki z czarnuszką 40 g Ogórek kiszony b / s 60 g Herbata ziołowa b/c rumiankowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Pasta z marchewki z czarnuszką 40 g Ogórek kiszony b / s 60 g Herbata ziołowa b/c rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Szynka na parze - wędlna 40 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Pasta z marchewki z czarnuszką 40 g Rzodkiewka czerwona 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Połędwica z pasieki 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Krem orzechowy 15g (OZI, MLE, ORZ) Dżem szt -20g 1 szt
	Pn	Sok owocowy 200ml-pomarańczowy 1 szt	Sok owocowy 200ml - jabłkowy 1 szt		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Roszponka 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Dżem szt -20g 1 szt Herbata ziołowa mięta 200 ml	Sok owocowy 200ml-pomarańcza 1 szt	Chleb graham 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml	Sok owocowy 200ml-pomarańcza 1 szt	
		Kcal: 2089.10 kcal Białko ogółem: 78.84 g Tłuszcz ogółem: 86.36 g Kw. tł. nasycone: 38.62 g Węglowodany ogółem: 265.11 g W tym cukry: 66.88 g Błonnik: 24.97 g Sód: 1832.12 mg	Kcal: 1894.38 kcal Białko ogółem: 74.34 g Tłuszcz ogółem: 65.37 g Kw. tł. nasycone: 36.94 g Węglowodany ogółem: 270.20 g W tym cukry: 58.20 g Błonnik: 17.45 g Sód: 884.23 mg	Kcal: 1798.77 kcal Białko ogółem: 75.22 g Tłuszcz ogółem: 57.36 g Kw. tł. nasycone: 26.60 g Węglowodany ogółem: 262.98 g W tym cukry: 50.17 g Sód: 824.57 mg Błonnik: 16.55 g	Kcal: 2668.74 kcal Białko ogółem: 97.78 g Tłuszcz ogółem: 96.16 g Kw. tł. nasycone: 53.49 g Węglowodany ogółem: 371.63 g W tym cukry: 105.53 g Błonnik: 23.12 g Sód: 1066.97 mg	Kcal: 1462.04 kcal Białko ogółem: 71.59 g Tłuszcz ogółem: 57.67 g Kw. tł. nasycone: 23.90 g Węglowodany ogółem: 172.49 g W tym cukry: 56.24 g Błonnik: 19.72 g Sód: 988.51 mg	Kcal: 2954.15 kcal Białko ogółem: 129.35 g Tłuszcz ogółem: 134.21 g Kw. tł. nasycone: 71.57 g Węglowodany ogółem: 332.88 g W tym cukry: 61.39 g Błonnik: 38.18 g Sód: 2219.12 mg	Kcal: 1817.13 kcal Białko ogółem: 75.73 g Tłuszcz ogółem: 50.17 g Kw. tł. nasycone: 10.66 g Węglowodany ogółem: 270.70 g W tym cukry: 56.97 g Błonnik: 18.53 g Sód: 715.91 mg	Kcal: 771.40 kcal Białko ogółem: 36.22 g Tłuszcz ogółem: 25.92 g Kw. tł. nasycone: 19.05 g Węglowodany ogółem: 92.02 g W tym cukry: 23.25 g Błonnik: 3.67 g Sód: 718.69 mg

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/Z ogr. łatwostrzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2026-02-04 Środa	Śniadanie	Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka szwagra 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Papryka paseczki 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 20 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Rukola 20 g Jogurt koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Papryka paseczki 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka szwagra 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Papryka paseczki 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Szynka szwagra 40 g Jogurt roślinny 150g 1 szt (MLE) Papryka paseczki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka z piersią indyczą 20 g Pasta twarogowa 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Dżem szt - 20g 1 szt Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II S			Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko gotowane 1 szt Dżem szt - 20g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml			Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka 1 szt Herbata z cytryną b/c 200 ml		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami i zieloną 250 ml (MLE, SEL)	Pejzanka z ziemniakami i zieloną 250 ml (GLU, MLE, SEL)	Pejzanka z ziemniakami i zieloną 250 ml (GLU, MLE, SEL)	Pejzanka z ziemniakami i zieloną 250 ml (GLU, MLE, SEL)	Ogórkowa z ziemniakami i zieloną 250 ml (MLE, SEL)	Ogórkowa z ziemniakami i zieloną 250 ml (MLE, SEL)	Pejzanka z ziemniakami i zieloną b/ml 250 ml (GLU, SEL)	
		Schab pieczony z morelą 100 g (GLU, GOR, SOZ) Sos piecarkowy 50 ml (GLU) Surówka nowalijkowa 150 g Kasza bulgur z koperkiem 200 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100g (GLU, JAJ) Sos bazyliowy 100 ml (GLU) Kasza bulgur z koperkiem 200 g (GLU) Kalaflor gotowany 150 g Woda z miętą 200 ml	Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100g (GLU, JAJ) Kasza bulgur z koperkiem 200 g (GLU) Kalaflor gotowany 150 g Woda z miętą 200 ml	Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100g (GLU, JAJ) Sos bazyliowy 100 ml (GLU) Kasza bulgur z koperkiem 200 g (GLU) Kalaflor gotowany 150 g Woda z miętą 200 ml	Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100g (GLU, JAJ) Kasza bulgur z koperkiem 100 g (GLU) Surówka nowalijkowa 150 g Kalaflor gotowany 150 g Woda z miętą 200 ml	Schab pieczony z morelą 100 g (GLU, GOR, SOZ) Sos piecarkowy 50 ml (GLU) Kalaflor gotowany 150 g Surówka nowalijkowa 150 g Kasza bulgur z koperkiem 200 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Schab pieczony z morelą 100 g (GLU, GOR, SOZ) Sos piecarkowy 50 ml (GLU) Surówka nowalijkowa 150 g Kasza bulgur z koperkiem 200 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	
	P	Mus owocowy 100 g Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		Mus owocowy 100g Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Mus owocowy 100 g Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Mus owocowy 100 g	
	Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 40 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Mixsałat 20 g Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 30 g (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Pyzdra schabowa 40 g Mus owocowo-warzywny 100 g Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 250 ml (GLU)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Mixsałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z pomarańczą i cukrem 200 ml
	Pn	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)		Banan 1 szt	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlna 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek kanapkowy 1 szt (MLE) Cykorria 10 g Herbata z pomarańczą i cukrem 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlna 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek kanapkowy 1 szt (MLE) Cykorria 10 g Herbata z pomarańczą b/c 200 ml	Gruszka 1 szt	
		Kcal: 2568.45 kcal Białko ogółem: 108.12 g Tłuszcz ogółem: 88.58 g Kw. tł. nasycone: 40.60 g Węglowodany ogółem: 313.40 g W tym cukry: 66.20 g Błonnik: 29.86 g Sód: 1028.73 mg	Kcal: 2605.58 kcal Białko ogółem: 100.37 g Tłuszcz ogółem: 87.53 g Kw. tł. nasycone: 39.75 g Węglowodany ogółem: 342.93 g W tym cukry: 78.53 g Błonnik: 24.56 g Sód: 809.18 mg	Kcal: 2376.36 kcal Białko ogółem: 99.15 g Tłuszcz ogółem: 65.86 g; Kw. tł. nasycone: 28.44 g Węglowodany ogółem: 335.46 g W tym cukry: 78.36 g Błonnik: 24.32 g Sód: 807.14 mg;	Kcal: 2881.87 kcal Białko ogółem: 117.22 g Tłuszcz ogółem: 104.93 g Kw. tł. nasycone: 50.85 g Węglowodany ogółem: 355.78 g W tym cukry: 56.75 g Błonnik: 26.24 g Sód: 916.47 mg	Kcal: 1413.41 kcal Białko ogółem: 71.26 g Tłuszcz ogółem: 45.75 g Kw. tł. nasycone: 22.29 g Węglowodany ogółem: 189.78 g W tym cukry: 77.91 g Błonnik: 28.26 g Sód: 823.31 mg	Kcal: 2403.73 kcal Białko ogółem: 117.90 g Tłuszcz ogółem: 89.40 g Kw. tł. nasycone: 43.25 g Węglowodany ogółem: 276.62 g W tym cukry: 61.28 g Błonnik: 42.13 g Sód: 1370.25 mg	Kcal: 2255.58 kcal Białko ogółem: 81.79 g Tłuszcz ogółem: 89.33 g Kw. tł. nasycone: 25.67 g Węglowodany ogółem: 292.90 g W tym cukry: 37.55 g Błonnik: 29.41 g Sód: 639.18 mg	Kcal: 971.06 kcal Białko ogółem: 59.12 g Tłuszcz ogółem: 41.25 g Kw. tł. nasycone: 24.15 g Węglowodany ogółem: 105.05 g W tym cukry: 27.14 g Błonnik: 3.05 g Sód: 575.65 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	
2026-02-05 czwartek	Sniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa na ciepło b/s 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Ketchup 15 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 80 g (SEL) Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 80 g (SEL) Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (SEL) Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (SEL) Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE) Musztarda 7 g (GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa na ciepło b/s 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Ketchup 15 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (SOJ) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (SEL) Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na napoju roślinnym 200 ml (GLU)	Platki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata owocowa żurawinowa 200 ml
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Banan 1 szt Herbata owocowa żurawinowa 200 ml		Chleb graham 30g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 30 g Mandarynka 1 szt Herbata owocowa żurawinowa b/c 200 ml			
	Obiad	Krem z cukinii z groszkiem ptyśowym i zieleniną 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Zraz zawijany z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z zieleniną 200 g Fasolka szparagowa gotowana z bułeczką 150 g (GLU, MLE) Kompot wieloowocowy 200 ml	Solferino z ziemniakami i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz mielony nadziewany marchewką gotowany 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Solferino z ziemniakami i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz mielony nadziewany marchewką gotowany 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Solferino z ziemniakami i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz mielony nadziewany marchewką gotowany 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Krem z cukinii z groszkiem ptyśowym i zieleniną 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Zraz mielony nadziewany marchewką gotowany 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z zieleniną 100 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Krem z cukinii z groszkiem ptyśowym i zieleniną 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Zraz zawijany z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z zieleniną 200 g Fasolka szparagowa gotowana z bułeczką 150 g (GLU, MLE) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Solferino z ziemniakami i zieleniną b/ml 250 ml (GLU, SEL) Zraz zawijany z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z zieleniną 200 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy 200 ml	
	P	Kefir 150g 1 szt (MLE) Krakersy 30g (GLU, JAJ, RYB, MLE)		Kefir 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g		Krakersy 30g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Kefir 150g 1 szt (MLE)	Sok pomidorowy 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu z tartą rzodkiewką 50 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Sałata masłowa 20 g Miód sztokowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztokowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztokowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z pasieki 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 20 g Miód sztokowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30g (GLU) Masło 10g (MLE) Połędwica z pasieki 20 g Pasta z twarogu z tartą rzodkiewką 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek trójką 2 szt (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z twarogu z tartą rzodkiewką 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Połędwica z pasieki 40 g Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (SOJ) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztokowy 25g 1 szt Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ, MLE)	Platki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka wieprzowa 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Rukola 10 g Krem czekoladowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml
Pi	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Actimel 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g z pomidorem w plasterkach b/s 50 g polany oliwą 2 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Roszponka 10 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g z pomidorem w plasterkach b/s 50 g polany oliwą 2 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Roszponka 10 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Actimel 1 szt (MLE)	Chleb graham 30g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g z pomidorem w plasterkach b/s 50 g polany oliwą 2 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Roszponka 10 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Mandarynka 1 szt		
	Kcal: 2889.95 kcal Białko ogółem: 126.06 g Tłuszcz ogółem: 138.05 g Kw. tł. nasycone: 57.16 g Węglowodany ogółem: 296.46 g W tym cukry: 72.71 g Błonnik: 23.95 g Sód: 2019.17 mg	Kcal: 2509.36 kcal Białko ogółem: 124.73 g Tłuszcz ogółem: 94.99 g Kw. tł. nasycone: 48.97 g Węglowodany ogółem: 308.82 g W tym cukry: 97.12 g Błonnik: 25.84 g Sód: 1521.81 mg	Kcal: 2254.95 kcal Białko ogółem: 123.20 g Tłuszcz ogółem: 71.27 g Kw. tł. nasycone: 37.52 g Węglowodany ogółem: 299.64 g W tym cukry: 96.13 g Błonnik: 24.85 g Sód: 1507.43 mg	Kcal: 2985.62 kcal Białko ogółem: 143.45 g Tłuszcz ogółem: 122.79 g Kw. tł. nasycone: 65.28 g Węglowodany ogółem: 347.17 g W tym cukry: 103.01 g Błonnik: 27.25g Sód: 1757.44 mg	Kcal: 1638.63 kcal Białko ogółem: 109.73 g Tłuszcz ogółem: 77.96 g Kw. tł. nasycone: 38.41 g Węglowodany ogółem: 133.78 g W tym cukry: 45.62 g Błonnik: 19.14 g Sód: 1614.97 mg	Kcal: 3156.87 kcal Białko ogółem: 147.16 g Tłuszcz ogółem: 170.18 g Kw. tł. nasycone: 78.08 g Węglowodany ogółem: 279.73 g W tym cukry: 44.74 g Błonnik: 29.02 g Sód: 2602.04 mg	Kcal: 2190.46 kcal Białko ogółem: 85.21 g Tłuszcz ogółem: 59.24 g Kw. tł. nasycone: 14.84 g Węglowodany ogółem: 347.50 g W tym cukry: 113.94 g Błonnik: 24.94 g Sód: 1311.33 mg	Kcal: 735.90 kcal Białko ogółem: 26.85 g Tłuszcz ogółem: 28.21 g Kw. tł. nasycone: 17.31 g Węglowodany ogółem: 105.51 g W tym cukry: 25.15 g Błonnik: 2.80 g Sód: 438.68 ml	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu węgla	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet
Smiadanie	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka 40 g (JAJ, RYB, MLE) Szynka na parze - wędlna 40 g Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 20g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60 g (RYB, SEL) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 20g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60 g (RYB, SEL) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 20 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60 g (RYB, SEL) Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z tuńczyka 50 g (JAJ, RYB, MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka na parze - wędlna 40 g Pasta z tuńczyka 50 g (JAJ, RYB, MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60 g (RYB, SEL) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 20 g Cykorria 10 g Sałata masłowa 8 g Dżem szt - 25g 1 szt Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ)
	II S			Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Suchary 30 g (GLU, SOJ, MLE)		Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Suchary 30 g (GLU, SOJ, MLE)		
Obiad	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i zieloną 250 ml (SEL) Ryba w cieście naleśnikowym pieczona (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, MLE, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Surówka wiosenna 150g (MLE) Woda z cytryną 200 ml	Jarzynowa z ryżem i zieloną (kaliafor, brokuł) 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (GLU, JAJ, RYB) Sos jarzynowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Dyńa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Jarzynowa z ryżem i zieloną (kaliafor, brokuł) 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Dyńa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Jarzynowa z ryżem i zieloną (kaliafor, brokuł) 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (GLU, JAJ, RYB) Sos jarzynowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Dyńa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i zieloną 250 ml (SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 100g Surówka wiosenna 150g (MLE) Woda z cytryną 200 ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i zieloną 250 ml (SEL) Ryba w cieście naleśnikowym pieczona (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka wiosenna 150g (MLE) Dyńa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i zieloną 250 ml (SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200g Dyńa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Galaretko owocowa z kruszonymi biskoptami 200 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)						Galaretko owocowa 200 g
Kolacja	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka z kija 40 g (GLU, SOJ) Papryka pasczki 60 g Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Mixsałat 20 g Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Mixsałat 20 g Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Mixsałat 20 g Dżem szt - 20g 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka z kija 20 g (GLU, SOJ) Mixsałat 20 g Papryka pasczki 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Szynka z kija 40 g (GLU, SOJ) Ser żółty 40 g (MLE) Mixsałat 20 g Papryka pasczki 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Szynka z kija 40 g (GLU, SOJ) Deser Alpro 1 szt (SOJ) Papryka pasczki 60 g Dżem szt - 20g 1 szt Herbata owocowa - malinowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek trójką 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 20 g Cykorria 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa - malinowa 200 ml
	Pn	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Szynka delikatna drobniowa 20 g Cykorria 10 g Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa - malinowa 200 ml	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Szynka delikatna drobniowa 20 g Ogórek kiszony b/s 30 g Herbata owocowa - malinowa b/c 200 ml	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt
	Kcal: 2344.89 kcal Białko ogółem: 92.35 g Tłuszcz ogółem: 96.47 g Kw. tł. nasycone: 36.23 g Węglowodany ogółem: 279.60 g Błonnik: 24.25 g W tym cukry: 44.71 g Sód: 1683.17 mg	Kcal: 2199.64 kcal Białko ogółem: 86.74 g Tłuszcz ogółem: 73.64 g Kw. tł. nasycone: 39.14 g Węglowodany ogółem: 295.80 g W tym cukry: 45.94 g Błonnik: 19.92 g Sód: 872.77 mg	Kcal: 2020.63 kcal Białko ogółem: 85.92 g Tłuszcz ogółem: 55.63 g Kw. tł. nasycone: 27.61 g Węglowodany ogółem: 291.98 g W tym cukry: 44.78 g Błonnik: 19.13 g Sód: 856.74 mg	Kcal: 2696.17 kcal Białko ogółem: 107.12 g Tłuszcz ogółem: 98.49 g Kw. tł. nasycone: 47.93 g Węglowodany ogółem: 343.93 g W tym cukry: 49.22 g Błonnik: 21.30 g Sód: 1210.03 mg	Kcal: 1512.38 kcal Białko ogółem: 67.55 g Tłuszcz ogółem: 63.20 g Kw. tł. nasycone: 22.92 g Węglowodany ogółem: 164.72 g W tym cukry: 27.65 g Błonnik: 24.94 g Sód: 978.68 mg	Kcal: 2777.41 kcal Białko ogółem: 127.27 g Tłuszcz ogółem: 132.81 g Kw. tł. nasycone: 57.61 g Węglowodany ogółem: 276.68 g W tym cukry: 29.29 g Błonnik: 35.68 g Sód: 2661.09 mg	Kcal: 1568.90 kcal Białko ogółem: 71.12 g Tłuszcz ogółem: 46.96 g Kw. tł. nasycone: 13.32 g Węglowodany ogółem: 231.04 g W tym cukry: 33.74 g Błonnik: 19.24 g Sód: 1086.61 mg	Kcal: 726.15 kcal Białko ogółem: 33.04 g Tłuszcz ogółem: 26.11 g Kw. tł. nasycone: 14.85 g Węglowodany ogółem: 97.39 g W tym cukry: 26.56 g Błonnik: 3.77 g Sód: 452.10 mg

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu węgla	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2026-02-07 sobota	Sniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Poledwica z pasieki 40 g Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Mix sałat 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z pasieki 20 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Mixsałat 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Mix sałat 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Jogurt roślinny 150g 1 szt Poledwica z pasieki 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Kakao gotowane na napoju roślinnym 200 ml (SOJ)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa – rumianek 200 ml
	II S			Pieczczywo chrupkie 20 g (GLU, SEZ) Serek Bieluch 1 szt (MLE) Banan 1 szt Buraczki gotowane kostka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa – rumianek 200 ml		Pieczczywo chrupkie 20 g (GLU, SEZ) Serek Bieluch 1 szt (MLE) Mandarynka 1 szt Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata ziołowa – rumianek b/c 200 ml			
	Obiad	Szpinakowa z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kotlet schabowy pieczony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z zieleciną 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Brukselka gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cz. porzeczeki 200 ml	Szpinakowa z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na rosole 100 g Sos pomidorowo-ziołowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z zieleciną 200 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy z cz. porzeczeki 200 ml	Szpinakowa z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na rosole 100 g Ziemniaki z zieleciną 200 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy z cz. porzeczeki 200 ml	Szpinakowa z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na rosole 100 g Sos pomidorowo-ziołowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z zieleciną 200 g Buraczki gotowane kostka 150 g Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy z cz. porzeczeki 200 ml	Szpinakowa z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na rosole 100 g Ziemniaki z zieleciną 100 g Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Brukselka gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cz. porzeczeki b/c 200 ml	Szpinakowa z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na rosole 100 g Ziemniaki z zieleciną 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Brukselka gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy z cz. porzeczeki b/c 200 ml	Szpinakowa z makaronem i zieleciną b/ml250 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany na rosole 100 g Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieleciną 200 g Kompot owocowy z cz. porzeczeki 200 ml	
	P	Koktajl owocowy 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g			Koktajl owocowy z cz. porzeczeki 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g		Koktajl owocowy 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Szynka szwagra 40 g Serek Haga 1 szt (MLE) Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL) Cykoria 20 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) Indyk z pasieki 40 g Serek Haga 1 szt (MLE) Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL) Indyk z pasieki 40 g Cykoria 20 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) Serek Haga 1 szt (MLE) Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL) Indyk z pasieki 40 g Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL) Indyk z pasieki 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka szwagra 40 g Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL) Serek Haga 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Buraczki gotowane kostka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek kanapkowy 1 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży 20 g Buraczki gotowane kostka 20 g Krem orzechowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa - melisa 200ml
Pn		Serek Bieluch 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa - melisa 200 ml	Serek Bieluch 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200ml	Banan 1 szt		
	Kcal: 2764.54 kcal Białko ogółem: 130.54 g Tłuszcz ogółem: 121.14 g Kw. tł. nasycone: 59.99 g Węglowodany ogółem: 307.11 g W tym cukry: 66.40 g Błonnik: 29.35 g Sód: 1512.26 mg	Kcal: 2317.90 kcal Białko ogółem: 124.84 g Tłuszcz ogółem: 81.43 g Węglowodany ogółem: 299.08 g Kw. tł. nasycone: 50.99 g Sód: 997.06 mg Błonnik: 22.70 g W tym cukry: 62.22 g	Kcal: 2109.47 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz ogółem: 61.92 g; Węglowodany ogółem: 291.57 g; Kw. tł. nasycone: 38.88 g; Sól: 5.96 g; Sód: 966.81 mg; Błonnik: 21.10 g; W tym cukry: 60.02 g	Kcal: 2990.54 kcal; Białko ogółem: 136.50 g; Tłuszcz ogółem: 109.78 g; Węglowodany ogółem: 396.80 g; Kw. tł. nasycone: 70.39 g; Sól: 7.56 g; Sód: 1253.14 mg; Błonnik: 28.35 g; W tym cukry: 109.87 g;	Kcal: 1481.41 kcal Białko ogółem: 97.71 g Tłuszcz ogółem: 54.89 g Kw. tł. nasycone: 32.49 g Węglowodany ogółem: 154.84 g W tym cukry: 48.55 g Błonnik: 19.57 g Sód: 1025.41 mg	Kcal: 2768.65 kcal Białko ogółem: 134.31 g Tłuszcz ogółem: 116.88 g Kw. tł. nasycone: 66.70 g Węglowodany ogółem: 321.11 g W tym cukry: 85.84 g Błonnik: 35.86 g Sód: 1711.19 mg	Kcal: 2047.97 kcal Białko ogółem: 117.80 g Tłuszcz ogółem: 55.89 g Kw. tł. nasycone: 21.86 g Węglowodany ogółem: 286.01 g W tym cukry: 60.87 g Błonnik: 23.00 g Sód: 875.20 mg	Kcal: 644.55 kcal Białko ogółem: 27.16 g Tłuszcz ogółem: 22.19 g Kw. tł. nasycone: 13.96 g Węglowodany ogółem: 96.27 g W tym cukry: 18.91 g Błonnik: 3.27 g Sód: 451.73 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	
2026-02-08 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Powidła sliwkowe 30 g 1 szt Buraczki plasterki 60 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (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) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 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) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z koperkiem 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Buraczki plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab na parze - wędlina 20 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 20 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Schab na parze - wędlina 40 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Buraczki plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na napoju roślinnym 200 ml (MLE)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z koperkiem 20 g (MLE) Szynka baby 10g Krem czekoladowy 15 g (OZI, MLE, ORZ) Herbata owocowa – truskawkowa 200 ml
		II S			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane w kostce 20g Jabłko gotowane 1 szt Herbata owocowa – truskawkowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane w kostce 20g Jabłko gotowane 1 szt Herbata owocowa – truskawkowa b/c 200 ml		
Obiad	Koperkowa z laną kluseczką i zieleciną 250 ml (GLU, SEL)	Koperkowa z laną kluseczką i zieleciną 250 ml (GLU, SEL)	Koperkowa z laną kluseczką i zieleciną 250 ml (GLU, SEL)	Koperkowa z laną kluseczką i zieleciną 250 ml (GLU, SEL)	Koperkowa z laną kluseczką i zieleciną 250 ml (GLU, SEL)	Koperkowa z laną kluseczką i zieleciną 250 ml (GLU, SEL)	Koperkowa z laną kluseczką i zieleciną 250 ml (GLU, SEL)		
	Potrąwka drobiowa gotowana 130 g (GLU, MLE) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Marchewka gotowana 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Potrąwka drobiowa gotowana 100 g (GLU, MLE) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Groszek zielony gotowany 150 g Marchewka gotowana 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Filet drobiowy gotowany 100 g Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Groszek zielony gotowany 150 g Marchewka gotowana 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Potrąwka drobiowa gotowana 100 g (GLU, MLE) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Marchewka gotowana 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Filet drobiowy gotowany 100 g Kasza kuskus z koperkiem 100 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Marchewka gotowana 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Potrąwka drobiowa gotowana 130 g (GLU, MLE) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Marchewka gotowana 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Filet drobiowy gotowany 100 g Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Marchewka gotowana 150 g Kompot z jabłek 200 ml		
P	Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinia 200 g (MLE)								
Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i majonezem 50 g (JAJ, GOR) Pyzdra schabowa 40 g Ogórek świeży b/s 60 g Dżem 25g 1 szt Herbata ziołowa miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (JAJ, GOR) Szpinaak baby 10 g Dżem 25g 1 szt Herbata ziołowa miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (JAJ, GOR) Szpinaak baby 10 g Dżem 25g 1 szt Herbata ziołowa miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 40 g Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (JAJ, GOR) Ser mozzarella 20 g (MLE) Szpinaak baby 10 g Dżem 25g 1 szt Herbata ziołowa miętowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 20 g Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 30 g (JAJ, GOR) Ser mozzarella 20 g (MLE) Szpinaak baby 10 g Ogórek świeży b/s 60 g Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Ser mozzarella 20 g (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Szpinaak baby 10 g Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Pyzdra schabowa 40 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży b/s 60 g Dżem 25g 1 szt Herbata ziołowa miętowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser mozzarella 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g 1 szt	
	Jogurt naturalny (MLE)			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Pasta z marchewki 60 g Herbata czarna z cukrem i pomarańczą 200 ml	Jogurt naturalny (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pasta z marchewki 60 g Herbata czarna z pomarańczą b/c 200 ml	Jabłko 1 szt		
Pn	Kcal: 2111.55 kca Białko ogółem: 80.50 g Tłuszcz ogółem: 67.69 g Kw. tł. nasycone: 34.72 g Węglowodany ogółem: 304.15 g W tym cukry: 64.89 g Błonnik: 26.89 g Sód: 1576.57 mg	Kcal: 2126.91 kcal Białko ogółem: 79.02 g Tłuszcz ogółem: 68.69 g Kw. tł. nasycone: 33.81 g Węglowodany ogółem: 313.74 g W tym cukry: 50.33 g Błonnik: 25.00 g Sód: 992.22 mg	Kcal: 1871.45 kcal Białko ogółem: 76.09 g Tłuszcz ogółem: 46.64 g Kw. tł. nasycone: 22.42 g Węglowodany ogółem: 301.67 g W tym cukry: 47.03 g Błonnik: 23.59 g Sód: 982.48 mg	Kcal: 2693.11 kcal Białko ogółem: 105.52 g Tłuszcz ogółem: 93.44 g Kw. tł. nasycone: 52.15 g Węglowodany ogółem: 378.55 g W tym cukry: 75.21 g Błonnik: 30.02 g Sód: 1703.94 mg	Kcal: 1295.70 kcal Białko ogółem: 70.59 g Tłuszcz ogółem: 42.52 g Kw. tł. nasycone: 21.47 g Węglowodany ogółem: 164.03 g W tym cukry: 36.03 g Błonnik: 17.21 g Sód: 1072.63 mg	Kcal: 2462.18 kcal Białko ogółem: 110.42 g Tłuszcz ogółem: 93.94 g Kw. tł. nasycone: 52.84 g Węglowodany ogółem: 320.35 g W tym cukry: 61.76 g Błonnik: 37.09 g Sód: 2353.57 mg	Kcal: 2055.60 kcal Białko ogółem: 100.55 g Tłuszcz ogółem: 58.50 g Kw. tł. nasycone: 15.37 g Węglowodany ogółem: 287.02 g W tym cukry: 43.44 g Błonnik: 19.35 g Sód: 1702.53 mg	Kcal: 812.08 kcal Białko ogółem: 38.83 g Tłuszcz ogółem: 24.45 g Kw. tł. nasycone: 14.86 g Węglowodany ogółem: 115.00 g W tym cukry: 28.55 g Błonnik: 5.02 g Sód: 572.70 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