

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet	
2026-06-01, poniedziałek Dzień Dziecka	Sniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka poznańska 1szt 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab benedyktynski 40 g (SOJ) Ser mozzarella plastry 50 g (MLE) Konfitura morelowa 1 szt/20 g Pomidor b/s, ćw. z cebulką dymką 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka poznańska 1szt 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella plastry 50 g (MLE) Konfitura morelowa 1 szt/20 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 1szt Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella plastry 30 g (MLE) Pomidor b/s, ćw. z cebulką dymką 60 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella plastry 50 g (MLE) Pomidor b/s ćw. z cebulką dymką 60 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy Tyłżycki 20 g (MLE) Pasta z kalafiora z koperkiem 20 g Herbata owocowa truskawkowa 150 ml	
	II S		Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt Suchary 30 g (GLU, SOJ, MLE) Plaster twarogu 40 g (MLE) Mus z truskawek 20 g		Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt Suchary 30 g (GLU, SOJ, MLE) Plaster twarogu 40 g (MLE) Mus z truskawek 20 g		
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami i zielonym groszkiem z ziel 250 ml (MLE, SEL) Gulasz z szynki z pieczarkami, duszony w sosie własnym 250 g (GLU, SEL) Surówka z młodej kapusty z marchewką, kukurydzą z oliwą z pestkami słonecznika 150 g Kasza Bulgur got z koperkiem 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 200ml/3g 200 ml	Koperkowa z ziemniakami i ziel 250 ml (MLE, SEL) Zrazik wp-wołowy, gotowany na rosole, nadziewany marchewką 100 g (GLU, SOJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza Bulgur got z koperkiem 200 g (GLU) Surówka z młodej kapusty z marchewką, kukurydzą z oliwą 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 200ml/3g 200 ml	Koperkowa z ziemniakami i ziel 250 ml (MLE, SEL) Zrazik wp-wołowy, gotowany na rosole, nadziewany marchewką 100 g (GLU, SOJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU, SOJ) Kasza Bulgur gotowana z koperkiem 100 g (GLU) Surówka z młodej kapusty z marchewką, kukurydzą z oliwą z pestkami słonecznika 150 g Szpinak duszony z oliwą 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zrazik wp-wołowy, gotowany na rosole, nadziewany marchewką 100 g (GLU, SOJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza Bulgur gotowana z koperkiem 200 g (GLU) Surówka z młodej kapusty z marchewką, kukurydzą z oliwą z pestkami słonecznika 150 g Szpinak duszony z oliwą 150 g (GLU) Surówka z młodej kapusty z marchewką, kukurydzą z oliwą z pestkami słonecznika 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200ml/3g 200 ml		
	P	Pierogi z truskawkami podane z bitą słodką śmietaną i owocami z listkiem mięty 100 g /20g /10 g/1 g (GLU, JAJ, MLE, MCK)	Actimel klasyczny 1 szt 100 g Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)				
	Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i rzodkiewką 60 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 16 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 16 g Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i rzodkiewką 60 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Sałata masłowa 16 g Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i brzoskwiń 20 g (MLE) Pomidor b/skory 20 g Mus z truskawek 20 g	
Pn	Lubiś 1 szt (MLE, GLU, SOJ) Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt	Be- Be 1 szt 16 g (GLU, MLE, SOJ, JAJ) Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Tarta marchewka z jabłkiem 50g/10g Roszponka 10 g Mleko gotowane z cynamonem b/c 200 ml (MLE)	Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Tarta marchewka z jabłkiem 50g/10g Roszponka 10 g Mleko gotowane z cynamonem 200 ml (MLE)		
	Kcal: 2628.84 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz ogółem: 117.99 g; Węglowodany ogółem: 294.15 g; Kw. tł. nasycone: 52.86 g; Sól: 6.25 g; Sód: 1425.65 mg; Błonnik: 29.73 g; W tym cukry: 52.12 g;	Kcal: 2616.14 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz ogółem: 117.21 g; Węglowodany ogółem: 280.45 g; Kw. tł. nasycone: 43.50 g; Sól: 6.09 g; Sód: 1010.13 mg; Błonnik: 22.52 g; W tym cukry: 32.12 g;	Kcal: 3134.14 kcal; Białko ogółem: 124.80 g; Tłuszcz ogółem: 141.16 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; Kw. tł. nasycone: 57.73 g; Sól: 7.67 g; Sód: 1383.06 mg; Błonnik: 27.08 g; W tym cukry: 43.65 g;	Kcal: 1616.69 kcal; Białko ogółem: 73.27 g; Tłuszcz ogółem: 51.26 g; Węglowodany ogółem: 203.07 g; Kw. tł. nasycone: 18.20 g; Sól: 6.16 g; Sód: 1299.54 mg; Błonnik: 28.01 g; W tym cukry: 27.16 g;	Kcal: 3007.42 kcal; Białko ogółem: 128.09 g; Tłuszcz ogółem: 125.19 g; Węglowodany ogółem: 332.76 g; Kw. tł. nasycone: 54.90 g; Sól: 9.17 g; Sód: 1993.93 mg; Błonnik: 41.75 g; W tym cukry: 55.45 g;	Kcal: 797.91 kcal; Białko ogółem: 56.74 g; Tłuszcz ogółem: 41.39 g; Węglowodany ogółem: 51.85 g; Kw. tł. nasycone: 25.70 g; Sól: 3.58 g; Sód: 656.79 mg; Błonnik: 4.12 g; W tym cukry: 21.69 g;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet
2026-06-02 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Galareta drobiowa z warzywami 50 g (SEL) Jajko got. na twardo kl. L 0,5 szt (JAJ) Szczypiorek 3 g Serek wiejski 1 szt (MLE) Powidła 1 szt/ 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Galareta drobiowa z warzywami 50 g (SEL) Jajko got. na twardo kl. L 0,5 szt (JAJ) Serek wiejski 1 szt (MLE) Konfitura z truskawek 1 szt/ 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 250 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Galareta drobiowa z warzywami 50 g (SEL) Jajko got. na twardo kl. L 0,5 szt (JAJ) Serek wiejski 1/2 szt (MLE) Szczypiorek 3 g Szpinak baby 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Galareta drobiowa z warzywami 50 g (SEL) Jajko got. na twardo kl. L 0,5 szt (JAJ) Serek wiejski 1 szt (MLE) Szczypiorek 3 g Szpinak baby 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (MLE) Serek kanapkowy 17 g /1szt (MLE) Cykoria 10 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml
		II S	Wafle ryżowe 20 g Masło 10 g (MLE) Schab benedyktyński 20 g (SOJ) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 60 g (JAJ, GOR) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Herbata owocowa truskawkowa 150 ml	Wafle ryżowe 20 g Masło 10 g (MLE) Schab benedyktyński 20 g (SOJ) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 60 g (JAJ, GOR) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 150 ml	Wafle ryżowe 20 g Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 50 g (JAJ, GOR) Schab benedyktyński 20 g (SOJ) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 150 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony z makaronem żytnim, fasolka szparagową i ziel 250ml/30g 250 ml (GLU, SEL, MCK) Falafel pieczony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sos pieczarkowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem naturalnym 150 g (MLE) Woda z cytryną 200 ml	Kalafiorowa z makaronem żytnim i ziel 250ml/30g 250 ml (GLU, SEL, MCK) Filet z piersi kurczaka gotowany na wywarze jarzynowym - bitka 100 g Sos kremowy z zielonym groszkiem 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchew junior gotowana z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Filet z piersi kurczaka gotowany na wywarze jarzynowym - bitka 100 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem (MLE) Marchew junior gotowana z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Kalafiorowa z makaronem żytnim i ziel 250ml/30g 250 ml (GLU, SEL, MCK) Filet z piersi kurczaka gotowany na wywarze jarzynowym - bitka 100 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Sos kremowy z zielonym groszkiem 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchew junior gotowana z oliwą 150 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem naturalnym 150 g (MLE) Woda z cytryną 200 ml	
		P	Mus owocowo - warzywny tubka b/d/c 100 g 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (GLU, MLE, SEZ, JAJ)	Mus owocowo - warzywny tubka b/d/c 100 g 1 szt Chrupki kukurydziane 10 g	Mus owocowo - warzywny tubka b/d/c 100 g 1 szt	Mus owocowo - warzywny tubka b/d/c 100 g 1 szt Paluszki z sezamem 15 g (GLU, MLE, SEZ, JAJ)
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek pomidorowy 60 g (MLE) Burak z fetą i prażonym słonecznikiem z oliwą 40 g (MLE, GOR) Mix sałat 20 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek pomidorowy 60 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Mix sałat 20 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek pomidorowy 60 g (MLE) Burak z fetą i prażonym słonecznikiem z oliwą 40 g (MLE, GOR) Mix sałat 20 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek pomidorowy 60 g (MLE) Burak z fetą i prażonym słonecznikiem z oliwą 40 g (MLE, GOR) Mix sałat 20 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy Edam 20 g (MLE) Pasta z brokuła z jajkiem 20 g (JAJ) Konfitura morelowa 1 szt/20 g
		Ph	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Skyr naturalny 1 szt (MLE) Pasta z brokuła z jajkiem 50 g (JAJ) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Herbata zielona 150 ml	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Skyr naturalny 1 szt (MLE) Pasta z brokuła z jajkiem 50 g (JAJ) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Herbata zielona b/c 150 ml
	Kcal: 2454.98 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz ogółem: 115.47 g; Węglowodany ogółem: 258.42 g; Kw. tł. nasycone: 40.04 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1341.10 mg; Błonnik: 27.38 g; W tym cukry: 29.55 g;	Kcal: 2512.51 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz ogółem: 129.69 g; Węglowodany ogółem: 225.94 g; Kw. tł. nasycone: 40.73 g; Sól: 3.58 g; Sód: 913.82 mg; Błonnik: 15.14 g; W tym cukry: 18.94 g;	Kcal: 2654.48 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Tłuszcz ogółem: 129.95 g; Węglowodany ogółem: 254.24 g; Kw. tł. nasycone: 54.37 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1136.92 mg; Błonnik: 17.67 g; W tym cukry: 21.62 g;	Kcal: 1480.08 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz ogółem: 55.16 g; Węglowodany ogółem: 149.32 g; Kw. tł. nasycone: 16.63 g; Sól: 2.75 g; Sód: 674.65 mg; Błonnik: 17.36 g; W tym cukry: 23.89 g;	Kcal: 2765.00 kcal; Białko ogółem: 133.72 g; Tłuszcz ogółem: 135.29 g; Węglowodany ogółem: 256.39 g; Kw. tł. nasycone: 55.64 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1312.85 mg; Błonnik: 29.75 g; W tym cukry: 28.44 g;	Kcal: 544.88 kcal; Białko ogółem: 29.63 g; Tłuszcz ogółem: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 59.04 g; Kw. tł. nasycone: 15.51 g; Sól: 2.70 g; Sód: 711.75 mg; Błonnik: 3.58 g; W tym cukry: 19.81 g;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet
2026-06-03 Środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Mus z jabłka 20 g Papryka świeża 60 g Kakao gotowane na mleku z/c 250 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Mus z jabłka 20 g Sałata masłowa 16 g Mleko gotowane 250 ml (MLE)		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 16 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 16 g Mleko gotowane 250 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 40 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 150 ml
	II S			Owsianka gotowana na mleku z bananem b/d/c 150 g (GLU, MLE)		Owsianka gotowana na mleku z bananem b/d/c 100 g (GLU, MLE)	
	Obiad	Krem z kukurydzy z solonym popcornem i kolendrą 250 ml (MLE, SEL) Stek wp z cebulą pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z oliwą 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Krem z zielonego groszku z ziemniakami i grzankami ziołowymi 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos dyniowy z kolendrą 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot z jabłek 200 ml		Krem z zielonego groszku z ziemniakami i grzankami ziołowymi 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z oliwą 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Krem z zielonego groszku z ziemniakami i grzankami ziołowymi 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos dyniowy z kolendrą 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z oliwą 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	
	P	Mleko waniliowe 1szt 200 ml (MLE) Podplomyki b/c 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Pomarańcza 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) Konfitura truskawkowa 1 szt/20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym i oliwą 100 g (JAJ, SEL, GOR) Konfitura truskawkowa 1 szt/20 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym i oliwą 100 g (JAJ, SEL) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g/3 g Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym i oliwą 100 g (JAJ, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g/3 g Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek Deliser 1 szt (MLE) Ser biały – plaster z koperkiem 20 g (MLE) Mix sałat 10 g
	Ph	Suszony burak o smaku malinowym 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Jabłko pieczone 1 szt Herbata ziołowa rumianek 150 ml	Suszony burak o smaku malinowym 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Jabłko pieczone 1 szt Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml	
	Kcal: 2561.54 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz ogółem: 130.39 g; Węglowodany ogółem: 258.25 g; Kw. tł. nasycone: 46.96 g; Sól: 5.78 g; Sód: 1116.75 mg; Błonnik: 26.35 g; W tym cukry: 74.38 g;	Kcal: 2440.34 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz ogółem: 104.24 g; Węglowodany ogółem: 290.96 g; Kw. tł. nasycone: 43.90 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1250.36 mg; Błonnik: 25.71 g; W tym cukry: 54.40 g;	Kcal: 2861.47 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz ogółem: 116.16 g; Węglowodany ogółem: 347.80 g; Kw. tł. nasycone: 53.04 g; Sól: 6.68 g; Sód: 1428.93 mg; Błonnik: 32.25 g; W tym cukry: 76.77 g;	Kcal: 1592.03 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 59.32 g; Węglowodany ogółem: 196.68 g; Kw. tł. nasycone: 26.28 g; Sól: 3.86 g; Sód: 891.76 mg; Błonnik: 30.43 g; W tym cukry: 41.86 g;	Kcal: 2910.22 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz ogółem: 123.96 g; Węglowodany ogółem: 345.91 g; Kw. tł. nasycone: 52.73 g; Sól: 6.89 g; Sód: 1474.78 mg; Błonnik: 49.83 g; W tym cukry: 84.06 g;	Kcal: 607.85 kcal; Białko ogółem: 34.98 g; Tłuszcz ogółem: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 76.93 g; Kw. tł. nasycone: 13.48 g; Sól: 3.67 g; Sód: 809.98 mg; Błonnik: 5.31 g; W tym cukry: 21.46 g;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet	
2026-06-04 czwartek Dzień ziemiaka	Smiatanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek kanapkowy 17 g (MLE) Ser mozzarella 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g Sałata masłowa 8 g	
	II Ś		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 1szt Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Bieluch naturalny 1 szt (MLE) Banan 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa rumianek 150 ml		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt 1szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Bieluch naturalny 1 szt (MLE) Gruszka 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml		
	Obiad	Gulaszowa z ziemniakami, pieczarką i papryką z zieleń 250ml/30g 250 ml (GLU, SEL) Placki ziemniaczane z tartą cukinią podane z kwaśną śmietaną i cukrem, smażone 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św.) z sosem jogurtowo-koperkowym i pestkami słonecznika 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Ziemniaczana z włoszczyzną i zieleń 250 ml (MLE, SEL) Rolada drobiowa z kalafiolem na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy z tartą marchewką 60 ml (GLU) Ryż gotowany z zieleńią 200 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Ziemniaczana z włoszczyzną i zieleń 250 ml (MLE, SEL) Rolada drobiowa z kalafiolem na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ryż gotowany z zieleńią 100 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św.) z sosem jogurtowo-koperkowym i pestkami słonecznika 150 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Ziemniaczana z włoszczyzną i zieleń 250 ml (MLE, SEL) Rolada drobiowa z kalafiolem na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy z tartą marchewką 60 ml (GLU) Ryż gotowany z zieleńią 200 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św.) z sosem jogurtowo-koperkowym i pestkami słonecznika 150 g Woda z pomarańczą 200 ml		
	P	Jabłko ćw. gotowane w sosie waniliowym 250 ml (MLE)		Jabłko ćw. gotowane w sosie waniliowym b/c 200 ml (MLE)			
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka ziemniaczana z koperkiem 100 g (SOJ, MLE, SEL) Musz wiśni 20 g Pomidor ze szczypiorkiem 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Konfitura morelowa 1 szt/20 g Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Sałatka ziemniaczana z koperkiem 100 g (SOJ, MLE, SEL) Papryka świeża 60 g Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Sałatka ziemniaczana z koperkiem 100 g (SOJ, MLE, SEL) Papryka świeża 60 g Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy Edam 20 g (MLE) Ogórek świeży b/skóry 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa b/c malinowa 150 ml	
	PI	Serek Bieluch Naturalny 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 30 g Pasta z brokuła z pestkami słonecznika 30 g Mleko gotowane 150 ml (MLE)	Serek Bieluch naturalny 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 30 g Pasta z brokuła z pestkami słonecznika 30 g Mleko gotowane 150 ml (MLE)		
		Kcal: 2568.75 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz ogółem: 130.92 g; Węglowodany ogółem: 261.64 g; Kw. tł. nasycone: 47.21 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1296.78 mg; Błonnik: 21.28 g; W tym cukry: 62.40 g;	Kcal: 2478.74 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz ogółem: 105.38 g; Węglowodany ogółem: 282.02 g; Kw. tł. nasycone: 43.51 g; Sól: 5.32 g; Sód: 959.12 mg; Błonnik: 17.47 g; W tym cukry: 44.94 g;	Kcal: 3169.90 kcal; Białko ogółem: 158.96 g; Tłuszcz ogółem: 116.20 g; Węglowodany ogółem: 388.43 g; Kw. tł. nasycone: 62.24 g; Sól: 8.29 g; Sód: 1360.10 mg; Błonnik: 25.28 g; W tym cukry: 95.87 g;	Kcal: 1563.74 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz ogółem: 54.64 g; Węglowodany ogółem: 179.24 g; Kw. tł. nasycone: 18.34 g; Sól: 4.68 g; Sód: 1095.72 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 45.94 g;	Kcal: 3151.92 kcal; Białko ogółem: 158.72 g; Tłuszcz ogółem: 140.08 g; Węglowodany ogółem: 330.03 g; Kw. tł. nasycone: 63.95 g; Sól: 9.58 g; Sód: 1883.53 mg; Błonnik: 38.73 g; W tym cukry: 75.89 g;	Kcal: 571.17 kcal; Białko ogółem: 32.48 g; Tłuszcz ogółem: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 61.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.12 g; Sól: 3.00 g; Sód: 636.21 mg; Błonnik: 4.04 g; W tym cukry: 20.94 g;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet
2026-06-05 piątek	Sniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Galareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Konfitura truskawkowa 1 szt/20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata ziołowa b/c melisa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Galareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Konfitura truskawkowa 1 szt/20 g Buraczki gotowane kostka 60 g Herbata ziołowa b/c melisa 250 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Galareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Buraczki gotowane kostka 60 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata ziołowa b/c melisa 250 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Galareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata ziołowa b/c melisa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Miód sztukowy 25g/ 1 szt
		II S	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Słupki świeżej marchewki 100 g	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Słupki świeżej marchewki 100 g	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Słupki świeżej marchewki 100 g	
Obiad	Pomidorowa z brązowym makaronem z ziel 250ml/30g 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 60 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki pieczone z ziołami i oliwą 200 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (<i>SEL, SO2</i>) Kompot z truskawek 200 ml	Rosół z jarzynami i ziel z laną kluseczką 250 ml (<i>GLU, JAJ</i>) Ryba soule gotowana na parze z ziołami (dorsz) 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 60 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kalaflor gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Pomidorowa z brązowym makaronem z ziel 250ml/30g 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ryba soule gotowana na parze z ziołami (dorsz) 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki pieczone z ziołami i oliwą 100 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (<i>SEL, SO2</i>) Kalaflor gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot truskawkowy b/c 200 ml	Pomidorowa z brązowym makaronem z ziel 250ml/30g 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ryba soule gotowana na parze z ziołami (dorsz) 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 60 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki pieczone z ziołami i oliwą 200 g Kalaflor gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (<i>SEL, SO2</i>) Kompot z truskawek b/c 200 ml		
	P	Kasza jaglana na mleku gotowana z musem jabłkowym 200 ml (<i>MLE</i>)	Kasza jaglana na mleku gotowana z musem jabłkowym b/c 150 ml (<i>MLE</i>)	Kasza jaglana na mleku gotowana z musem jabłkowym 200 ml (<i>MLE</i>)		
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta mięsna dr. z warzywami (włoszczyzna) 60 g (<i>SEL</i>) Ciecierzycza pobretosku duszona 100 g Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Konfitura morelowa 1 szt/20 g Sałata lodowa z warzywami i oliwą 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta mięsna dr. z warzywami 60 g (<i>SEL</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Jogurt naturalny 1 szt 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Konfitura morelowa 1 szt/20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta mięsna dr. z warzywami 100 g (<i>SEL</i>) Jogurt naturalny 1 szt 100 g (<i>MLE</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Sałata lodowa z warzywami i oliwą 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta mięsna dr. z warzywami 100 g (<i>SEL</i>) Jogurt naturalny 1 szt 100 g (<i>MLE</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Sałata lodowa z warzywami i oliwą 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Kurczak gotowany-wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek kanapkowy 17 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 20 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml	
	Pn	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pasta z twarogu i koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa wiśniowa 150 ml	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pasta z twarogu i koperku 60 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 150 ml	
	Kcal: 2551.96 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz ogółem: 116.04 g; Węglowodany ogółem: 282.06 g; Kw. tł. nasycone: 37.80 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1188.65 mg; Błonnik: 28.76 g; W tym cukry: 52.28 g;	Kcal: 2447.40 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz ogółem: 113.49 g; Węglowodany ogółem: 264.85 g; Kw. tł. nasycone: 44.71 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1194.08 mg; Błonnik: 21.56 g; W tym cukry: 41.20 g;	Kcal: 2764.22 kcal; Białko ogółem: 129.18 g; Tłuszcz ogółem: 122.16 g; Węglowodany ogółem: 293.99 g; Kw. tł. nasycone: 51.45 g; Sól: 5.32 g; Sód: 1382.05 mg; Błonnik: 24.42 g; W tym cukry: 45.73 g;	Kcal: 1589.16 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz ogółem: 61.71 g; Węglowodany ogółem: 179.80 g; Kw. tł. nasycone: 24.52 g; Sól: 3.39 g; Sód: 1021.27 mg; Błonnik: 25.13 g; W tym cukry: 38.78 g;	Kcal: 2884.04 kcal; Białko ogółem: 132.42 g; Tłuszcz ogółem: 133.16 g; Węglowodany ogółem: 291.43 g; Kw. tł. nasycone: 51.96 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1641.03 mg; Błonnik: 39.68 g; W tym cukry: 57.71 g;	Kcal: 626.04 kcal; Białko ogółem: 36.54 g; Tłuszcz ogółem: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 69.68 g; Kw. tł. nasycone: 14.14 g; Sól: 3.53 g; Sód: 632.03 mg; Błonnik: 3.30 g; W tym cukry: 19.53 g;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet	
2026-06-06 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Koper 1 g Cykorcia 20 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Koper 1 g Cykorcia 20 g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 1szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Koper 1 g Cykorcia 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Koper 1 g Majonez 5 g (JAJ, GOR) Cykorcia 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Szynka delikatna z fileta 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek Fromage 20 g (MLE) Pasta z brokuła z pestkami słonecznika 20 g Konfitura truskawkowa 1 szt Herbata ziołowa b/c melisa 150 ml	
	II ś		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Jabłko pieczone 1 szt Herbata owocowa b/c żurawinowa 150 ml		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Jabłko pieczone 1 szt Herbata owocowa b/c żurawinowa 150 ml		
	Obiad	Selerowa z ryżem czerwonym i zieleń 250ml/30g (MLE, SEL, SO2) Kotlet drobiowy w płatkach pieczone 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką, ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem i nasionami chia 150 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Selerowa z ryżem czerwonym i zieleń 250ml/30g (MLE, SEL, SO2) Zrazik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchewka z groszkiem duszona na oliwie 150 g (GLU) Cukinia duszona na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Selerowa z ryżem czerwonym i zieleń 250ml/30g (MLE, SEL, SO2) Zrazik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Marchewka z groszkiem duszona na oliwie 150 g (GLU) Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką, ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem i nasionami chia 150 g Woda z miętą 200 ml	Selerowa z ryżem czerwonym i zieleń 250ml/30g (MLE, SEL, SO2) Zrazik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchewka z groszkiem duszona na oliwie 150 g (GLU) Surówka nowalijkowa z białą kapustą, rzodkiewką, ogórkiem, marchewką i cebulą z olejem i nasionami chia 150 g Woda z miętą 200 ml		
	P	Panna cotta z musem truskawkowym 150g (MLE, SO2)		Panna cotta z musem truskawkowym b/c 100 g (MLE, SO2)	Panna cotta z musem truskawkowym 150g (MLE, SO2)		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Pasta z makreli z ogórkiem kiszonym i zieleciną 60 g (RYB, MLE) Twarożek z brzoskwinia 60 g (MLE) Papryka świeża 60 g Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z jarzynami 60 g (RYB, SEL) Twarożek z brzoskwinia 60 g (MLE) Roszponka 20 g Mleko gotowane z cukrem i cynamonem 250 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z jarzynami i 60 g (RYB, SEL) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Roszponka 20 g Papryka świeża 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej z jarzynami 60 g (RYB, SEL) Twarożek z brzoskwinia 60 g (MLE) Roszponka 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (MLE) Ogórek kiszony b/s 20 g Sałata masłowa 8 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa b/c wiśniowa 150 ml	
	Ph	Serek homogenizowany naturalny z wanilią 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata ziołowa 150 ml	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata ziołowa b/c mięta 150 ml		
2026-06-06	Kcal: 2659.64 kcal; Białko ogółem: 131.85 g; Tłuszcz ogółem: 94.20 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; Kw. tł. nasycone: 46.26 g; Sól: 6.43 g; Sód: 1920.34 mg; Błonnik: 38.29 g; W tym cukry: 93.07 g;	Kcal: 2642.66 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz ogółem: 105.50 g; Węglowodany ogółem: 309.58 g; Kw. tł. nasycone: 57.86 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1029.75 mg; Błonnik: 27.10 g; W tym cukry: 70.67 g;	Kcal: 3150.02 kcal; Białko ogółem: 136.52 g; Tłuszcz ogółem: 125.87 g; Węglowodany ogółem: 373.29 g; Kw. tł. nasycone: 67.24 g; Sól: 5.95 g; Sód: 1355.65 mg; Błonnik: 33.49 g; W tym cukry: 87.39 g;	Kcal: 1595.88 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz ogółem: 49.85 g; Węglowodany ogółem: 199.95 g; Kw. tł. nasycone: 26.74 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1121.50 mg; Błonnik: 29.95 g; W tym cukry: 54.11 g;	Kcal: 3177.15 kcal; Białko ogółem: 137.32 g; Tłuszcz ogółem: 136.44 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; Kw. tł. nasycone: 68.88 g; Sól: 7.39 g; Sód: 1973.59 mg; Błonnik: 46.16 g; W tym cukry: 81.41 g;	Kcal: 866.56 kcal; Białko ogółem: 52.52 g; Tłuszcz ogółem: 42.05 g; Węglowodany ogółem: 78.29 g; Kw. tł. nasycone: 25.63 g; Sól: 3.90 g; Sód: 784.59 mg; Błonnik: 3.72 g; W tym cukry: 19.27 g;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet
Smiadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mus z truskawek 20 g Pomidor ze szczypiorkiem 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mus z truskawek 20 g Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 250 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa b/c żurawinowa 150 ml	
	II S		Kefir naturalny 200g 1 szt (MLE) Banan 1 szt Słupki świeżej papryki 100 g	Kefir naturalny 200g 1 szt (MLE) Banan 1 szt Słupki świeżej papryki 100 g		
Obiad	Pejzanka z ziemniakami i ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Schab faszerowany pieczarkami, pieczony 100 g Sos pieczeniowy 60 ml (GLU) Kasza Bulgur gotowana z koperkiem 200 g (GLU) Dynia gotowana z oliwą 150 g (GLU) Sałatka szwedzka z gotowaną marchewką, kukurydzą, cebulą bordową i oliwą 150 g (GLU) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Pejzanka z ziemniakami i ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany na wywarze jarzynowym - bitka 100 g (SEL) Sos majerankowy 60 ml (GLU) Kasza Bulgur gotowana z koperkiem 200 g (GLU) Dynia gotowana z oliwą 150 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Pejzanka z ziemniakami i ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany na wywarze jarzynowym - bitka 100 g (SEL) Kasza Bulgur gotowana z koperkiem 100 g (GLU) Sałatka szwedzka z gotowaną marchewką, kukurydzą, cebulą bordową i oliwą 150 g (GLU) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 200 ml	Pejzanka z ziemniakami i ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Schab faszerowany pieczarkami, pieczony 100 g (SEL) Sos pieczeniowy 60 ml (GLU) Kasza Bulgur gotowana z koperkiem 200 g (GLU) Sałatka szwedzka z gotowaną marchewką, kukurydzą, cebulą bordową i oliwą 150 g (GLU) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 200 ml		
	P	Sok marchwiowo-jabłkowy 100% tłoczony b/d/c 1 szt Ciastka kruche b/d/c 40 g (GLU)	Sok marchwiowo-jabłkowy 100% tłoczony b/d/c 1 szt	Sok marchwiowo-jabłkowy 100% tłoczony b/d/c 1 szt	Sok marchwiowo-jabłkowy 100% tłoczony b/d/c 1 szt Ciastka kruche b/d/c 40 g (GLU)	
Kolejnia	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt (MLE) Powidła - 1 szt 1 szt Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata ziołowa b/c mięta 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt (MLE) Konfitura truskawkowa 1 szt/20 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata ziołowa b/c mięta 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata ziołowa b/c mięta 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata ziołowa b/c mięta 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Papryka świeża 20 g Cykoria 10 g Konfitura morelowa 1 szt/20g	
	Pn	Baton zbożowy z suszoną żurawiną i skórką pomarańczy 1 szt (GLU, MLE)	Jabłko gotowane 1 szt	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Mus z jabłka 20 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa żurawinowa 150 ml	Jabłko gotowane 1 szt Chleb graham 40 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Mus z jabłka 20 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa b/c żurawinowa 150 ml	
	Kcal: 2552.59 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz ogółem: 118.79 g; Węglowodany ogółem: 272.93 g; Kw. tł. nasycone: 42.00 g; Sól: 7.73 g; Sód: 2035.89 mg; Błonnik: 29.03 g; W tym cukry: 35.43 g;	Kcal: 2496.15 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz ogółem: 110.68 g; Węglowodany ogółem: 289.40 g; Kw. tł. nasycone: 40.52 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1230.98 mg; Błonnik: 30.05 g; W tym cukry: 46.05 g;	Kcal: 2696.37 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz ogółem: 97.07 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; Kw. tł. nasycone: 48.30 g; Sól: 6.18 g; Sód: 1362.75 mg; Błonnik: 32.23 g; W tym cukry: 70.35 g;	Kcal: 1473.43 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz ogółem: 51.93 g; Węglowodany ogółem: 183.74 g; Kw. tł. nasycone: 16.07 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1005.27 mg; Błonnik: 26.41 g; W tym cukry: 40.52 g;	Kcal: 2722.01 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz ogółem: 105.21 g; Węglowodany ogółem: 338.42 g; Kw. tł. nasycone: 48.91 g; Sól: 6.35 g; Sód: 1492.05 mg; Błonnik: 36.62 g; W tym cukry: 65.61 g;	Kcal: 740.01 kcal; Białko ogółem: 49.95 g; Tłuszcz ogółem: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 60.56 g; Kw. tł. nasycone: 23.04 g; Sól: 3.09 g; Sód: 470.10 mg; Błonnik: 3.84 g; W tym cukry: 21.00 g;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet
2026-06-08 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Rogal maślany 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze -wędlina 40 g Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (MLE) Konfitura truskawkowa 1 szt/20 g Sałata masłowa 8 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z brązowym makaronem 150 ml (GLU, MLE, MCK)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rogal maślany 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek puszysty Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Konfitura truskawkowa 1 szt/20 g Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z brązowym makaronem 150 ml (GLU, MLE, MCK)	Rogal maślany 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Rama bezmleczna 1szt Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Herbata z cytryną b/c 250 ml	Rogal maślany 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (MLE) Sałata masłowa 8 g Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Herbata z cytryną b/c 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Słupki świeżej marchwi 20 g
	II ś		Pieczewo chrupkie 20 g (GLU, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Pasta z twarogu i koperku 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa melisa 150 ml		Pieczewo chrupkie 20 g (GLU, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Pasta z twarogu i koperku 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa b/c melisa 150 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kiszanej kapusty z mięsem drobiowym, majerankiem i zieleń 250 ml (SEL) Pierogi leniwe gotowane 250g (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy z nasionami Chia 60 g (MLE) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Woda z miętą i cytryną 200 ml	Krem z czerwonych warzyw z groszkiem ptysiowym i zieleń 250 ml/10 g (GLU, SEL) Klopsik z indyka z koperkiem gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos kremowy z tartą marchewką 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleń 200 g Groszek gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z miętą i cytryną 200 ml	Kapuśniak z kiszanej kapusty z mięsem drobiowym, majerankiem i zieleń 250 ml (SEL) Klopsik z indyka z koperkiem gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieleń 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Groszek gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z miętą i cytryną 200 ml	Kapuśniak z kiszanej kapusty z mięsem drobiowym, majerankiem i zieleń 250 ml (SEL) Klopsik z indyka z koperkiem gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos kremowy z tartą marchewką 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleń 200 g Groszek gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Woda z miętą i cytryną 200 ml	
	P	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 20 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 20 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Ser mozzarella plastry z oliwą 30g/1g (MLE) Mus z jabłka 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Ser mozzarella plastry z oliwą 30g/1g (MLE) Mus z jabłka 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 250 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Ser mozzarella plastry z oliwą 30g/1g (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Ser mozzarella plastry z oliwą 30g/1g (MLE) Ogórek kiszony b/s 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Kurczak gotowany -wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Serek Fromage 20 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Rukola 10 g Konfitura truskawkowa 1 szt/20g
	Pn	Tęczowa galaretka owocowa z brzoskwinia 200 g	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser biały - plaster z kleksem jogurtu naturalnego posypany pestkami dyni 40 g (MLE) Cykorcia 20 g Marchewka świeża, słupki 100 g Herbata zielona b/c 50 ml	Tęczowa galaretka owocowa 200 g	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser biały - plaster z kleksem jogurtu naturalnego posypany pestkami dyni 40 g (MLE) Cykorcia 20 g Marchewka świeża, słupki 100 g Herbata ziołowa b/c 150 ml	
2026-06-08	Kcal: 2472.69 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz ogółem: 104.20 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; Kw. tł. nasycone: 45.05 g; Sól: 5.43 g; Sód: 1715.07 mg; Błonnik: 21.24 g; W tym cukry: 45.24 g;	Kcal: 2470.87 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz ogółem: 100.82 g; Węglowodany ogółem: 308.59 g; Kw. tł. nasycone: 45.10 g; Sól: 4.50 g; Sód: 1204.39 mg; Błonnik: 27.83 g; W tym cukry: 36.53 g;	Kcal: 2769.59 kcal; Białko ogółem: 125.44 g; Tłuszcz ogółem: 103.06 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; Kw. tł. nasycone: 52.16 g; Sól: 6.08 g; Sód: 1467.95 mg; Błonnik: 31.60 g; W tym cukry: 43.03 g;	Kcal: 1500.81 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz ogółem: 43.46 g; Węglowodany ogółem: 207.23 g; Kw. tł. nasycone: 21.95 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1178.96 mg; Błonnik: 27.54 g; W tym cukry: 34.27 g;	Kcal: 2645.26 kcal; Białko ogółem: 122.88 g; Tłuszcz ogółem: 106.43 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; Kw. tł. nasycone: 54.36 g; Sól: 7.58 g; Sód: 2072.11 mg; Błonnik: 38.80 g; W tym cukry: 44.03 g;	Kcal: 504.66 kcal; Białko ogółem: 29.67 g; Tłuszcz ogółem: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 68.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.47 g; Sól: 3.05 g; Sód: 567.30 mg; Błonnik: 3.91 g; W tym cukry: 19.30 g;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet
Sniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Serek wiejski 1 szt (MLE) Powidła - 1 szt/20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku z/c 250ml/3g 250 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt (MLE) Konfitura morelowa 1 szt/20 g Pomidory koktajlowe 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek kanapkowy 17 g (MLE) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (MLE) Mix sałat 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 150 ml
	II S		Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Truskawki świeże 100 g		Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Truskawki świeże 100 g	
Obiad	Meksykańska z ziel 250 ml (SEL) Roladki dr. z masłem i pietruszką panierowane, smażone 100 g (GLU, MLE, JAJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. faszerowana brokułem na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos bazyliowy 60 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Buraczki gotowane w kostce z awokado 150 g Kompot z jabłek 200 ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. faszerowana brokułem na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Buraczki gotowane w kostce z awokado 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i ziel 250 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. faszerowana brokułem na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos bazyliowy 60 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane w kostce z awokado 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	
	P	Drożdżówka z budyniem i kruszonką 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane z cynamonem 200 ml (MLE)		Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (SOJ)	Deser sojowy Alpro 125g 1 szt (SOJ) Suchary b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE)	
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Łazanki z białej/kiszzonej kapusty z pieczarkami, gotowane 100 g (GLU) Mus z truskawek 20 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa b/c rumianek 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mus z truskawek 20 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa b/c rumianek 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa b/c rumianek 250 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa b/c rumianek 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Ser biały - pasta z koperkiem 20 g (MLE) Rukola 10 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml	
	Pn	Actimel klasyczny 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Buraczki gotowane plastry 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa truskawkowa 150 ml	Actimel klasyczny 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Buraczki gotowane plastry 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 150 ml	
	Kcal: 2535.67 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz ogółem: 100.28 g; Węglowodany ogółem: 316.31 g; Kw. tł. nasycone: 39.49 g; Sól: 7.32 g; Sód: 2094.51 mg; Błonnik: 30.34 g; W tym cukry: 83.29 g;	Kcal: 2422.15 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz ogółem: 93.68 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; Kw. tł. nasycone: 39.49 g; Sól: 6.58 g; Sód: 1717.17 mg; Błonnik: 19.28 g; W tym cukry: 67.01 g;	Kcal: 2814.47 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz ogółem: 99.14 g; Węglowodany ogółem: 360.17 g; Kw. tł. nasycone: 45.58 g; Sól: 7.67 g; Sód: 1906.82 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 77.17 g;	Kcal: 1463.87 kcal; Białko ogółem: 72.42 g; Tłuszcz ogółem: 50.57 g; Węglowodany ogółem: 190.10 g; Kw. tł. nasycone: 17.70 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1441.53 mg; Błonnik: 22.50 g; W tym cukry: 62.74 g;	Kcal: 2748.30 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz ogółem: 124.38 g; Węglowodany ogółem: 297.08 g; Kw. tł. nasycone: 45.42 g; Sól: 8.44 g; Sód: 2008.80 mg; Błonnik: 36.78 g; W tym cukry: 66.52 g;	Kcal: 567.91 kcal; Białko ogółem: 33.91 g; Tłuszcz ogółem: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 67.88 g; Kw. tł. nasycone: 13.85 g; Sól: 2.94 g; Sód: 639.93 mg; Błonnik: 3.71 g; W tym cukry: 25.49 g;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet	
2026-06-10 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Schab benedyktyński 40 g (SOJ) Ser mozzarella plastry z oliwą i pestkami dyni 30g/1g/3 g (MLE) Pasta z zielonych warzyw z natką pietruszki 60 g Mus z jabłka 20 g Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella plastry z oliwą 30g/1g (MLE) Pasta z zielonych warzyw z natką pietruszki 60 g Mus z jabłka 20 g Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella plastry z oliwą i pestkami dyni 30g/1g/3 g (MLE) Pasta z zielonych warzyw z natką pietruszki 60 g Jabłko 1 szt Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella plastry z oliwą i pestkami dyni 30g/1g/3 g (MLE) Pasta z zielonych warzyw z natką pietruszki 60 g Jabłko 1 szt Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Fromage 20 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Konfitura truskawkowa 1 szt/20g Powidla - 1 szt/20g	
	II S		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Skyr naturalny 1 szt (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 30 g Cykorcia 10 g Bawarka gotowana na mleku 150 ml (MLE)		Chleb graham 40 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Skyr naturalny 1 szt (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 30 g Cykorcia 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 150 ml (MLE)		
	Obiad	Minestrone we włoskim stylu z ziel 250 ml (SEL, SO2) Makaron penne żytni z sosem myśliwskim 300 g (GLU, SOJ) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z oliwą 150 g (JAI, GOR) Woda z cytryną 200 ml	Krem z cukinii z grzankami ziołowymi i zieleniną 250 ml/20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem posypane świeżą kolendrą 300 g (SEL) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Skyr naturalny 1 szt (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 30 g Cykorcia 10 g Bawarka gotowana na mleku 150 ml (MLE)	Krem z cukinii z grzankami ziołowymi i zieleniną 250 ml/20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem posypane świeżą kolendrą 200 g (SEL) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krem z cukinii z grzankami ziołowymi i zieleniną 250 ml/20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem posypane świeżą kolendrą 300 g (SEL) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z majonezem 150 g (JAI, GOR) Woda z cytryną 200 ml	
	P	Kisiel owocowy z tartym jabłkiem polany jogurtem naturalnym 250 ml (MLE)		Kisiel owocowy b/c z tartą gruszką polany jogurtem naturalnym 250 ml (MLE)			
	Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami i oliwą 60 g (RYB, SEL) Konfitura morelowa 1 szt/20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata ziołowa b/c melisa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica an drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z ryby z jarzynami i jajkiem i oliwą 60 g (RYB, SEL) Konfitura morelowa 1 szt/20g Buraczki gotowane kostka 60 g Herbata ziołowa b/c melisa 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica an drobiowa 20 g (SOJ) Pasta z ryby z jarzynami i jajkiem i oliwą 60 g (RYB, SEL) Rzodkiewka czerwona 60 g Buraczki gotowane kostka 60 g Herbata ziołowa b/c melisa 250 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica an drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z ryby z jarzynami i jajkiem i oliwą 60 g (RYB, SEL) Rzodkiewka czerwona 60 g Buraczki gotowane kostka 60 g Herbata ziołowa b/c melisa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy Tyłżycki 20 g (MLE) Salata masłowa 8 g	
	PI	Kefir naturalny 200g 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pestki dyni 5 g Szpinak baby 10 g Mus z truskawek 20 g Herbata ziołowa b/c melisa 150 ml	Kefir naturalny 200g 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pestki dyni 5 g Mus z truskawek 20 g Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 150 ml	
	Kcal: 2435.69 kcal; Białko ogółem: 83.31 g; Tłuszcz ogółem: 125.44 g; Węglowodany ogółem: 249.08 g; Kw. tł. nasycone: 41.22 g; Sól: 7.16 g; Sód: 1554.54 mg; Błonnik: 32.74 g; W tym cukry: 57.54 g;	Kcal: 2430.20 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz ogółem: 139.79 g; Węglowodany ogółem: 229.57 g; Kw. tł. nasycone: 42.33 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1005.13 mg; Błonnik: 25.47 g; W tym cukry: 29.33 g;	Kcal: 2933.11 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz ogółem: 160.24 g; Węglowodany ogółem: 291.72 g; Kw. tł. nasycone: 51.73 g; Sól: 6.66 g; Sód: 1364.49 mg; Błonnik: 29.41 g; W tym cukry: 34.17 g;	Kcal: 1504.91 kcal; Białko ogółem: 58.80 g; Tłuszcz ogółem: 70.55 g; Węglowodany ogółem: 171.26 g; Kw. tł. nasycone: 19.26 g; Sól: 2.93 g; Sód: 672.86 mg; Błonnik: 28.19 g; W tym cukry: 44.15 g;	Kcal: 3081.73 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz ogółem: 170.07 g; Węglowodany ogółem: 307.37 g; Kw. tł. nasycone: 56.56 g; Sól: 7.07 g; Sód: 1513.84 mg; Błonnik: 47.82 g; W tym cukry: 62.76 g;	Kcal: 756.97 kcal; Białko ogółem: 51.02 g; Tłuszcz ogółem: 39.63 g; Węglowodany ogółem: 57.74 g; Kw. tł. nasycone: 24.00 g; Sól: 3.65 g; Sód: 563.43 mg; Błonnik: 3.29 g; W tym cukry: 18.43 g;	

	WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet	
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Paszet drobiowy zapiekany 60 g Pasta z jajka z majonezem, awokado i szczypiorkiem 60 g (JAJ, GOR) Konfitura truskawkowa 1 szt Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pasta z jajka z koperkiem, awokado i masłem 60 g (JAJ, GOR, MLE) Konfitura truskawkowa 1 szt/20 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pasta z jajka z koperkiem, awokado i masłem 60 g (JAJ, GOR, MLE) Papryka świeża 60 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pasta z jajka z koperkiem, awokado i masłem 60 g (JAJ, GOR, MLE) Papryka świeża 60 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 20 g Ogórek kiszony 20 g Herbata owocowa b/c malinowa 200 ml	
	II ś		Kefir 200g 1 szt (MLE) Biszkopty 20g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Arbuz 100 g b/s b/pestek		Kefir 200g 1 szt (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Arbuz 100 g b/s b/pestek		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami i ziel 250 ml (GLU, SEL) Gołąbki zawijane z mięsem 150 g Sos pomidorowy 60 ml Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (GLU) Ogórek kiszony ćw. b/s 150 g Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i ziel 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 150 g (GLU) Sos jarzynowy 60 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i ziel 250 ml (MLE, SEL) Gołąbki zawijane z mięsem 150 g Kasza jęczmienna z zieleciną 100 g (GLU) Ogórek kiszony b/s ćw 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i ziel 250 ml (MLE, SEL) Gołąbki zawijane z mięsem 150 g Sos pomidorowy 60 ml Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Ogórek kiszony ćw. b/s 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml		
	P	Kasza manna z truskawkami 200 g/50 g (GLU, MLE)					
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlna 40 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z brzoskwinia 60 g (MLE) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z brzoskwinia 60 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Rukola 20 g Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek kanapkowy 17 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Szpinak baby 20 g Mus z truskawk 20 g	
	PI	Jogurt naturalny z wanilią 1 szt (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek puszysty Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor z mozzarellą i awokadoz sosem bazyliowym 60 g/30 g/ 20 g / 10 g (MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Pomidor z mozzarellą i awokadoz sosem bazyliowym 60 g/30 g/ 20 g / 10 g (MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE)	
	Kcal: 2549.56 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz ogółem: 90.52 g; Węglowodany ogółem: 334.78 g; Kw. tł. nasycone: 42.45 g; Sól: 6.91 g; Sód: 2275.67 mg; Błonnik: 29.24 g; W tym cukry: 51.21 g;	Kcal: 2491.00 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz ogółem: 78.64 g; Węglowodany ogółem: 351.25 g; Kw. tł. nasycone: 38.79 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1024.42 mg; Błonnik: 24.57 g; W tym cukry: 43.49 g;	Kcal: 2990.24 kcal; Białko ogółem: 134.09 g; Tłuszcz ogółem: 103.01 g; Węglowodany ogółem: 387.20 g; Kw. tł. nasycone: 53.57 g; Sól: 6.30 g; Sód: 1310.20 mg; Błonnik: 28.06 g; W tym cukry: 65.93 g;	Kcal: 1481.52 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; Tłuszcz ogółem: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 191.86 g; Kw. tł. nasycone: 23.88 g; Sól: 5.96 g; Sód: 1742.16 mg; Błonnik: 23.13 g; W tym cukry: 47.62 g;	Kcal: 2889.06 kcal; Białko ogółem: 124.11 g; Tłuszcz ogółem: 107.16 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; Kw. tł. nasycone: 51.85 g; Sól: 9.24 g; Sód: 2423.96 mg; Błonnik: 39.02 g; W tym cukry: 72.78 g;	Kcal: 548.58 kcal; Białko ogółem: 29.98 g; Tłuszcz ogółem: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 53.22 g; Kw. tł. nasycone: 15.51 g; Sól: 3.07 g; Sód: 860.14 mg; Błonnik: 4.75 g; W tym cukry: 21.51 g;	

	WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzykowa/ Z ogr. łatwoprzysw. wvgl.	WSD Dodatek dla diet	
2026-06-12 plątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Paprykarz 100 g (RYB, SEL) Rzodkiewka czerwona 60 g Konfitura morelowa 1 szt/20 g Herbata ziolowa b/c mięta 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Paprykarz 100 g (RYB, SEL) Szpinak baby 20 g Konfitura morelowa 1 szt/20 g Herbata ziolowa b/c mięta 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Paprykarz 100 g (RYB, SEL) Szpinak baby 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata ziolowa b/c mięta 250 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) paprykarz 100 g (RYB, SEL) Szpinak baby 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata ziolowa b/c mięta 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Haga (17g) 1 szt (MLE) Serek Fromage 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Ogórek świeży b/skóry 20 g	
	II Ś		Wafle ryżowe 30 g Rama bezmleczna 1szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella plastry 30 g (MLE) Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Banan 1 szt Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml		Wafle ryżowe 30 g Rama bezmleczna 1szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella plastry 30 g (MLE) Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Banan 1 szt Herbata owocowa b/c malinowa 150 ml		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami i ziel 250 ml (MLE, SEL) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sos musztardowy 60 ml (GOR, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z miodem i olejem 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Brokułowa z kaszą jaglaną i ziel 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na wywarze jarzynowym 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos kremowy z cukinią 60 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchewka talarki gotowane na parze z oliwą 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Brokułowa z kaszą jaglaną i ziel 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na wywarze jarzynowym 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z olejem b/miodu 150 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Marchewka talarki gotowane na parze z oliwą 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Brokułowa z kaszą jaglaną i ziel 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na wywarze jarzynowym 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 60 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchewka talarki gotowane na parze z oliwą 150 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z olejem b/miodu 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml		
	P	Arbuz 200 g	Serek Bieluch naturalny 1 szt (MLE)	Arbuz 100 g	Serek Bieluch naturalny 1 szt (MLE) Musli b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Arbuz 100 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany z wanilią 150g 1 szt (MLE) Mus z jabłka 20 g Sałata masłowa 8 g Papryka świeża 60 g Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany z wanilią 150g 1 szt (MLE) Mus z jabłka 20 g Sałata masłowa 8 g Mleko gotowane 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany z wanilią 150g 1 szt (MLE) Mus z jabłka 20 g Sałata masłowa 8 g Mleko gotowane 250 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 8 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 8 g Mleko gotowane 250 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek puszysty Tartare 1szt (MLE) Pomidor b/skóry 20 g Ogórek kiszony 20 g Herbata owocowa b/c malinowa 150 ml
	PI	Mleko waniliowe 1 szt 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Pasta jarzynowa z jajkiem i koperkiem 60 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Pomidor b/skóry 20 g Herbata zielona b/c 150 ml	Sok jabłkowy 100% tłoczony 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pasta jarzynowa z jajkiem i koperkiem 60 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 60 g Ogórek kiszony 20 g Herbata zielona b/c 150 ml		
		Kcal: 2471.57 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz ogółem: 115.64 g; Węglowodany ogółem: 267.60 g; Kw. tł. nasycone: 44.64 g; Sól: 6.55 g; Sód: 1082.79 mg; Błonnik: 28.46 g; W tym cukry: 83.90 g;	Kcal: 2419.97 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz ogółem: 108.65 g; Węglowodany ogółem: 258.20 g; Kw. tł. nasycone: 48.34 g; Sól: 5.17 g; Sód: 1085.62 mg; Błonnik: 17.86 g; W tym cukry: 52.17 g;	Kcal: 2692.64 kcal; Białko ogółem: 127.90 g; Tłuszcz ogółem: 105.20 g; Węglowodany ogółem: 324.17 g; Kw. tł. nasycone: 54.67 g; Sól: 6.82 g; Sód: 1129.56 mg; Błonnik: 23.43 g; W tym cukry: 81.99 g;	Kcal: 1557.26 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz ogółem: 68.77 g; Węglowodany ogółem: 170.33 g; Kw. tł. nasycone: 24.95 g; Sól: 5.11 g; Sód: 731.51 mg; Błonnik: 23.51 g; W tym cukry: 40.06 g;	Kcal: 2796.27 kcal; Białko ogółem: 133.80 g; Tłuszcz ogółem: 109.54 g; Węglowodany ogółem: 339.58 g; Kw. tł. nasycone: 55.27 g; Sól: 8.86 g; Sód: 1360.28 mg; Błonnik: 41.59 g; W tym cukry: 96.26 g;	Kcal: 769.26 kcal; Białko ogółem: 51.70 g; Tłuszcz ogółem: 40.64 g; Węglowodany ogółem: 51.17 g; Kw. tł. nasycone: 25.25 g; Sól: 3.89 g; Sód: 789.19 mg; Błonnik: 3.69 g; W tym cukry: 20.34 g;

		WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgł.	WSD Dodatek dla diet
2026-06-13 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka poznafka 1szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Poleđwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Bułka poznafka 1szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Poleđwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml		Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 1szt Poleđwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml	Chleb graham 40g (GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Poleđwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Ogórek kiszony 150 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Poleđwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek Haga 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g Sałata masłowa 8 g Konfitura morelowa 1 szt/20g
	II S			Bieluch naturalny 1 szt (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Jabko świeże 1 szt		Bieluch naturalny 1 szt (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Czekolada 16 g (GLU) Jabko świeże 1 szt	
	Obiad	Rosół z brązowym makaronem 250ml/30g (GLU, MLE, SEL, MCK) Potrawka drobiowa gotowana z zielonym groszkiem z sosem potrawkowym 180g (SEL) Ziemniaki gotowane z ziel 200g Surówka z buraczków z cebulką, oliwą z pestkami dyni 150g Dyńia gotowana 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Rosół z brązowym makaronem 250ml/30g (GLU, MLE, SEL, MCK) Potrawka drobiowa gotowana z zielonym groszkiem z sosem potrawkowym 180g (SEL) Ziemniaki gotowane z ziel 200g Szpinak duszony z oliwą 150 g (GLU) Dyńia gotowana 150g Woda z pomarańczą 200 ml		Potrawka drobiowa gotowana z zielonym groszkiem 120g (SEL) Ziemniaki gotowane z ziel 100 g Surówka z buraczków z cebulką, oliwą z pestkami dyni 150g Dyńia gotowana 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Potrawka drobiowa gotowana z zielonym groszkiem z sosem potrawkowym 180g (SEL) Ziemniaki gotowane z ziel 200g Surówka z buraczków z cebulką, oliwą z pestkami dyni 150g Dyńia gotowana 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Koktajl mix z nasionami lnu mielonego i cz. porzeczką na maślance 200 ml (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Koktajl mix z nasionami lnu mielonego i cz. porzeczką na maślance b/c 200 ml (MLE)	Koktajl mix z nasionami lnu mielonego i cz. porzeczką na maślance b/c 200 ml (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Poleđwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Framage ziołowy 40 g (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 30 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 20g/40g/1g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poleđwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 60g Serek Framage ziołowy 40 g (MLE) Konfitura truskawkowa 1 szt/20g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 20g/40g/1g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)		Chleb graham 40g (GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poleđwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Framage ziołowy 40 g (MLE) Serek Framage ziołowy 40 g (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Papryka świeża 20 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 20g/40g/1g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poleđwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Framage ziołowy 40 g (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 20g/40g/1g Papryka świeża 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Roszponka 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa b/c melisa 150 ml
	Ph	Sok pomidorowy łagodny 1 szt		Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Banan 1 szt Herbata ziołowa rumianek 150 ml	Sok pomidorowy łagodny 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Ogórek świeży 60g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml	
	Kcal: 2670.02 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz ogółem: 110.82 g; Węglowodany ogółem: 309.44 g; Kw. tł. nasycone: 52.97 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2543.16 mg; Błonnik: 42.83 g; W tym cukry: 67.61 g;	Kcal: 2436.64 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz ogółem: 84.94 g; Węglowodany ogółem: 307.83 g; Kw. tł. nasycone: 46.25 g; Sól: 4.69 g; Sód: 1259.82 mg; Błonnik: 33.14 g; W tym cukry: 47.93 g;	Kcal: 2951.20 kcal; Białko ogółem: 125.14 g; Tłuszcz ogółem: 106.85 g; Węglowodany ogółem: 368.22 g; Kw. tł. nasycone: 65.78 g; Sól: 6.62 g; Sód: 1402.24 mg; Błonnik: 37.65 g; W tym cukry: 64.43 g;	Kcal: 1633.67 kcal; Białko ogółem: 73.79 g; Tłuszcz ogółem: 50.39 g; Węglowodany ogółem: 196.78 g; Kw. tł. nasycone: 28.21 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1287.15 mg; Błonnik: 28.67 g; W tym cukry: 41.15 g;	Kcal: 3198.57 kcal; Białko ogółem: 129.56 g; Tłuszcz ogółem: 117.21 g; Węglowodany ogółem: 407.06 g; Kw. tł. nasycone: 67.97 g; Sól: 10.06 g; Sód: 2779.35 mg; Błonnik: 47.53 g; W tym cukry: 78.99 g;	Kcal: 617.69 kcal; Białko ogółem: 35.54 g; Tłuszcz ogółem: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 97.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.83 g; Sól: 3.19 g; Sód: 573.01 mg; Błonnik: 3.81 g; W tym cukry: 20.26 g;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/Z ogr. łatwostrysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet	
2026-06-14 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Konfitura truskawkowa 1 szt/20 g Pomidor b/s ćw. z drobną kostką cebulki 60 g/ 2 g Bawarka gotowana na mleku b/c250 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Konfitura truskawkowa 1 szt/20 g Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 250 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Pomidor b/s ćw. z drobną kostką cebulki 60 g/ 2 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 250 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Pomidor b/s ćw. z drobną kostką cebulki 60 g/ 2 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 250 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek kanapkowy 17 g (MLE) Roszponka 20 g Ogórek kiszony b/s 20 g Herbata z cytryną i cukrem 150 ml	
	II Ś		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata ziołowa b/c mięta 150 ml		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Sałata masłowa 16 g Ogórek kiszony b/s 20 g Herbata ziołowa b/c mięta 150 ml		
	Obiad	Brokułowa z kaszka kukurydziana na rosole z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka z marchewki i ananasa z oliwą i ziele 150 g Fasolka szparagowa gotowana z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	Brokułowa z kaszka kukurydziana na rosole z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Buraczki gotowane tarte na ciepło z oliwą 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml	Brokułowa z kaszka kukurydziana na rosole z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	Brokułowa z kaszka kukurydziana na rosole z zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml		
	P	Podpłomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE) Kefir naturalny 1 szt (MLE)					
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z tartym gotowanym buraczkiem 60 g (MLE) Cykoria 20 g Konfitura morelowa 1 szt/20 g Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Twarożek z tartym gotowanym buraczkiem 60 g (MLE) Konfitura morelowa 1 szt/ 20 g Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Twarożek z tartym gotowanym buraczkiem 60 (MLE) Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną b/c 250ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Twarożek z tartym gotowanym buraczkiem 60 g (MLE) Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną b/c 250ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Fromage 20 g (MLE) Ogórek świeży b/skóry 20 g Pomidorki koktajlowe 20 g Konfitura wiśniowa 1 szt/20 g	
	PI	Serek wiejski 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Pomidor ćw. b/s 60 g Herbata owocowa truskawkowa 150 ml	Actimel 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Pomidor ćw. b/s 60 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 150 ml		
		Kcal: 2523.43 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz ogółem: 130.01 g; Węglowodany ogółem: 251.65 g; Kw. tł. nasycone: 46.68 g; Sól: 6.34 g; Sód: 1304.45 mg; Błonnik: 23.99 g; W tym cukry: 46.48 g;	Kcal: 2549.47 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz ogółem: 127.62 g; Węglowodany ogółem: 257.75 g; Kw. tł. nasycone: 47.40 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1308.26 mg; Błonnik: 17.60 g; W tym cukry: 38.53 g;	Kcal: 2621.33 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Tłuszcz ogółem: 101.17 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g; Kw. tł. nasycone: 51.84 g; Sól: 7.70 g; Sód: 1681.16 mg; Błonnik: 22.57 g; W tym cukry: 60.41 g;	Kcal: 1458.96 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz ogółem: 49.83 g; Węglowodany ogółem: 183.12 g; Kw. tł. nasycone: 25.74 g; Sól: 3.07 g; Sód: 638.32 mg; Błonnik: 21.05 g; W tym cukry: 35.10 g;	Kcal: 2733.26 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz ogółem: 130.72 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; Kw. tł. nasycone: 56.65 g; Sól: 8.21 g; Sód: 1952.43 mg; Błonnik: 34.15 g; W tym cukry: 41.85 g;	Kcal: 515.04 kcal; Białko ogółem: 22.55 g; Tłuszcz ogółem: 10.13 g; Węglowodany ogółem: 66.53 g; Kw. tł. nasycone: 13.07 g; Sól: 2.61 g; Sód: 677.25 mg; Błonnik: 3.74 g; W tym cukry: 25.66 g;

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***