

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Zogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka poznańska 1szt 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab benedyktyński 40 g (SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Konfitura morelowa 1 szt/20 g Rzodkiewka czerwona 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) Serek Haga 1 szt (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 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Szpinak baby 20 g Mleko gotowane 150 ml (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) Serek Haga 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 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 Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Ser mozzarella ćw. z oliwą i pestkami słonecznika 20 g (MLE) Ser podpuszczkowy Edam 20 g (MLE) Pasta z kalafiora i marchewki 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 150 ml
	II ś		Sok marchwiowo-jabłkowy tłoczony 100 % 1 szt Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Skyr naturalny 1 szt (MLE)		Skyr naturalny 1 szt (MLE) Sok marchwiowo-jabłkowy tłoczony 100 % 1 szt Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	
	Obiad	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami i ziel 250 ml (GLU, SEL)  Kotlet jajeczny, pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Fasolka szparagowa z bułeczką i oliwą 150 g (GLU) Kompot wieloowocowy z cukrem 200ml/3g	Owocowa z makaronem i zacierką 250 ml (GLU, JAJ)  Rolada dr. faszerowana brokułem na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos ziołowo - pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Kalafior gotowany z oliwą 150 g Kompot wieloowocowy z cukrem 200ml/3g	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami i ziel 250 ml (GLU, SEL)  Rolada dr. faszerowana brokułem na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Kalafior gotowany z oliwą 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami i ziel 250 ml (GLU, SEL)  Rolada dr. faszerowana brokułem na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos ziołowo - pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Kalafior gotowany z oliwą 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	
	P	Budyń czekoladowy gotowany na mleku z truskawkami 250 ml (MLE) Ciastka kruche 40 g (GLU)	Budyń waniliowy na mleku z truskawkami 250 ml (MLE) Ciastka kruche 40 g (GLU)	Budyń waniliowy na mleku z truskawkami b/c 150 ml (MLE)	Budyń waniliowy na mleku z truskawkami 150 ml (MLE) Ciastka b/d/c 30 g (GLU)	
	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) Jajko got. ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 150 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jajko got. z koperkiem 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 16 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 150 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Jajko got. ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 16 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 150 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jajko got. ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony b/s 60 g Sałata masłowa 16 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 150 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i brzoskwini 20 g (MLE) Pomidor ćw. b/skóry 20 g Mus z truskawek 20 g
	Ph	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Tarta marchewka z jabłkiem 60 g Roszponka 10 g Mleko gotowane z cynamonem 150 ml (MLE)	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) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Tarta marchewka z jabłkiem 60 g Roszponka 10 g Mleko gotowane z cynamonem 150 ml (MLE)	
	Kcal: 2615.72 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz ogółem: 138.37 g; Węglowodany ogółem: 276.95 g; Kw. tł. nasycone: 46.49 g; Sól: 6.80 g; Sód: 1393.33 mg; Błonnik: 23.88 g; W tym cukry: 56.21 g;	Kcal: 2583.24 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz ogółem: 119.71 g; Węglowodany ogółem: 302.81 g; Kw. tł. nasycone: 44.28 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1093.37 mg; Błonnik: 18.90 g; W tym cukry: 59.03 g;	Kcal: 2818.29 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz ogółem: 97.90 g; Węglowodany ogółem: 364.67 g; Kw. tł. nasycone: 50.20 g; Sól: 6.80 g; Sód: 1427.06 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 70.99 g;	Kcal: 1390.40 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz ogółem: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 199.81 g; Kw. tł. nasycone: 16.05 g; Sól: 7.88 g; Sód: 2470.09 mg; Błonnik: 25.06 g; W tym cukry: 45.25 g;	Kcal: 2677.12 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz ogółem: 94.45 g; Węglowodany ogółem: 352.67 g; Kw. tł. nasycone: 48.58 g; Sól: 11.13 g; Sód: 3185.48 mg; Błonnik: 36.52 g; W tym cukry: 58.47 g;	Kcal: 820.24 kcal; Białko ogółem: 56.58 g; Tłuszcz ogółem: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 62.97 g; Kw. tł. nasycone: 23.48 g; Sól: 3.46 g; Sód: 577.59 mg; Błonnik: 3.94 g; W tym cukry: 32.33 g;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Zogr. łatwoprzyw. węgl.	WSD Dodatek dla diet
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Ser mozzarella ćw. z oliwą i pestkami słonecznika 40 g (MLE) Powidła śliwkowe 30 g/1 szt 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 100 g (SEL) Ser mozzarella ćw. z oliwą 40 g (MLE) Konfitura truskawkowa 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 100 g (SEL) Ser mozzarella ćw. z oliwą i pestkami słonecznika 40 g (MLE) Spinak baby 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 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 ćw. z oliwą i pestkami słonecznika 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 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) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (MLE) Serek kanapkowy z ziołami 17 g (MLE) Cykorcia 10 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml
	II S		Pieczywo chrupkie 30 g (GLU, SEZ) 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) Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Herbata owocowa truskawkowa 150 ml		Pieczywo chrupkie 30 g (GLU, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 60 g (JAJ, GOR) Schab benedyktyński 20 g (SOJ) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 150 ml	
	Obiad	Botwinka z ziemniakami i ziel 250 ml (MLE, SEL, SO2) Wieprzowina po chińsku duszony 180 g (GLU) Kasza Bulgur got z zieleniną 200 g (GLU) Surówka z młodej kapusty, marchwi, pora, kukurydzy z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Krem z białych warzyw z groszkiem ptyosiowym i zieleniną 250 ml (MLE, SEL, SO2) Zraz wp mielony nadziewany marchewką, gotowany 100 g (GLU, SOJ) Sos szpinakowy 60 ml (GLU) Kasza Bulgur got z zieleniną 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Botwinka z ziemniakami i ziel 250 ml (MLE, SEL) Zraz wp mielony nadziewany marchewką, gotowany 100 g (GLU, SOJ) Kasza bulgur got z zieleniną 100 g (GLU) Bukiet jarzyn r gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka z młodej kapusty, marchwi, pora, kukurydzy z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Botwinka z ziemniakami i ziel 250 ml (MLE, SEL) Zraz wp mielony nadziewany marchewką, gotowany 100 g (GLU, SOJ) Sos szpinakowy 60 ml (GLU) Kasza bulgur got z zieleniną 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka z młodej kapusty, marchwi, pora, kukurydzy z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Mus wieloowocowy tubka 100g 1 szt Podplomyki b/c 1 szt 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Mus wieloowocowy tubka 100g 1 szt	Mus wieloowocowy tubka 100g 1 szt Podplomyki b/c 1 szt 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Twarożek z pomidorami 60 g (MLE) Buraczki gotowane kostka z serem feta i prażonym słonecznikiem z oliwą 40 g Mix sałat 20 g Herbata ziołowa rumianek b/c 150 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z pomidorami 60 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z pomidorami 60 g (MLE) Buraczki gotowane kostka z serem feta i prażonym słonecznikiem z oliwą 40 g 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) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z pomidorami 60 g (MLE) Buraczki gotowane kostka z serem feta i prażonym słonecznikiem, z oliwą 40 g 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 oliwą 20 g Konfitura morelowa 1 szt/20 g
	Pn	Sok marchwiowo-jabłkowy tłoczony 100 % 1szt	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Skyr naturalny 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Pomidor b/skóry 50 g Herbata zielona 150 ml	Sok marchwiowo-jabłkowy tłoczony 100 % 1	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) Skyr naturalny 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Pomidor b/skóry 50 g Herbata zielona b/c 150 ml	

2026-06-16 wtorek	Kcal: 2470.23 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz ogółem: 119.24 g; Węglowodany ogółem: 243.67 g; Kw. tł. nasycone: 40.26 g; Sól: 3.92 g; Sód: 1037.94 mg; Błonnik: 31.72 g; W tym cukry: 32.87 g;	Kcal: 2392.14 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz ogółem: 113.96 g; Węglowodany ogółem: 257.73 g; Kw. tł. nasycone: 41.89 g; Sól: 4.93 g; Sód: 1047.24 mg; Błonnik: 29.43 g; W tym cukry: 23.38 g;	Kcal: 2534.01 kcal; Białko ogółem: 124.86 g; Tłuszcz ogółem: 105.54 g; Węglowodany ogółem: 287.89 g; Kw. tł. nasycone: 52.96 g; Sól: 7.10 g; Sód: 1353.60 mg; Błonnik: 33.61 g; W tym cukry: 26.21 g;	Kcal: 1437.96 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz ogółem: 48.98 g; Węglowodany ogółem: 181.39 g; Kw. tł. nasycone: 19.03 g; Sól: 4.54 g; Sód: 889.62 mg; Błonnik: 30.33 g; W tym cukry: 28.81 g;	Kcal: 2552.44 kcal; Białko ogółem: 124.79 g; Tłuszcz ogółem: 108.16 g; Węglowodany ogółem: 292.89 g; Kw. tł. nasycone: 53.22 g; Sól: 7.74 g; Sód: 1582.14 mg; Błonnik: 46.07 g; W tym cukry: 33.75 g;	Kcal: 609.75 kcal; Białko ogółem: 35.32 g; Tłuszcz ogółem: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 59.06 g; Kw. tł. nasycone: 18.30 g; Sól: 3.16 g; Sód: 894.94 mg; Błonnik: 3.58 g; W tym cukry: 19.83 g;
-------------------	---	--	---	--	---	---

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet	
2026-06-17 środa	Śniadanie	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 naturalny 150g 1 szt (MLE) Mus z jabłka 20 g Papryka świeża pasczki 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 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 pasczki 60 g Sałata masłowa 16 g Mleko gotowane 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) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża pasczki 60 g Sałata masłowa 16 g Mleko gotowane 250 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20g (GLU, SOJ) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy Gouda 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 truskawkami i pestkami słonecznika 200 ml (GLU, MLE)		Owsianka gotowana na mleku z truskawkami i pestkami słonecznika 200 ml (GLU, MLE)		
	Obiad	Ziemniaczana ze szparagami i ziel 250ml/30g (GLU, SEL)  Szaszłyk drobiowy z warzywami sezonowymi i pieczarkami, pieczone 150 g (GLU, JAJ) Sos czosnkowy 60 ml (MLE) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i marchewką z oliwą 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Ziemniaczana ze szparagami i ziel 250ml/30g (GLU, SEL)  Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowo- dyniowy zabieleny 60 ml (GLU, MLE, SEL) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Groszek gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Ziemniaczana ze szparagami i ziel 250ml/30g (GLU, SEL)  Szaszłyk drobiowy z warzywami sezonowymi i pieczarkami, pieczone 100 g (GLU, JAJ) Sos czosnkowy 30 ml (MLE) Ryż gotowany z zieleciną 100 g Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i marchewką z oliwą 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Ziemniaczana ze szparagami i ziel 250ml/30g (GLU, SEL)  Szaszłyk drobiowy z warzywami sezonowymi i pieczarkami, pieczone 150 g (GLU, JAJ) Sos czosnkowy 60 ml (MLE) Ryż gotowany z zieleciną 200 g Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i marchewką z oliwą 150 g Groszek gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml		
	P	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 1 szt 10 g Truskawki 100 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Truskawki 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 1 szt 10 g Truskawki 100 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Sałatka makaronowa z żytniego makaronu z kurczakiem i groszkiem 100 g (JAJ, MLE, 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 makaronowa z żytniego makaronu z kurczakiem i groszkiem 100 g (JAJ, MLE, 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 makaronowa z żytniego makaronu z kurczakiem i groszkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidor b/skóry 60 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 makaronowa z żytniego makaronu z kurczakiem i groszkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidor b/skóry 60 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 z młodymi listkami buraczka 10 g	
	PI	Banan 1 szt	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. z koperkiem 1 szt (JAJ) Pomidory koktajlowe 60g Jabłko gotowane 1 szt Herbata ziołowa rumianek 150 ml	Jabłko 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. z koperkiem 1 szt (JAJ) Pomidory koktajlowe 60 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata ziołowa b/c rumiankowa 150 ml		
	Kcal: 2418.53 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz ogółem: 99.63 g; Węglowodany ogółem: 298.27 g; Kw. tł. nasycone: 41.82 g; Sól: 9.39 g; Sód: 1230.80 mg; Błonnik: 28.24 g; W tym cukry: 96.20 g;	Kcal: 2510.56 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz ogółem: 97.55 g; Węglowodany ogółem: 324.30 g; Kw. tł. nasycone: 41.94 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1077.49 mg; Błonnik: 28.67 g; W tym cukry: 77.89 g;	Kcal: 2764.17 kcal; Białko ogółem: 126.40 g; Tłuszcz ogółem: 97.24 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; Kw. tł. nasycone: 48.03 g; Sól: 6.70 g; Sód: 1323.47 mg; Błonnik: 33.32 g; W tym cukry: 71.11 g;	Kcal: 1486.50 kcal; Białko ogółem: 76.22 g; Tłuszcz ogółem: 48.82 g; Węglowodany ogółem: 201.56 g; Kw. tł. nasycone: 20.13 g; Sól: 3.81 g; Sód: 871.83 mg; Błonnik: 31.81 g; W tym cukry: 57.45 g;	Kcal: 2674.86 kcal; Białko ogółem: 125.48 g; Tłuszcz ogółem: 95.08 g; Węglowodany ogółem: 351.99 g; Kw. tł. nasycone: 46.78 g; Sól: 7.32 g; Sód: 1581.37 mg; Błonnik: 47.41 g; W tym cukry: 81.12 g;	Kcal: 535.45 kcal; Białko ogółem: 33.92 g; Tłuszcz ogółem: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 58.49 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 2.59 g; Sód: 343.18 mg; Błonnik: 3.91 g; W tym cukry: 18.66 g;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Zogr. łatwooprzyw. węgl.	WSD Dodatek dla diet
Sniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy Gouda 30 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) Poleďwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski 1 szt (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 Poleďwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt (MLE) Rukola 20 g Ogórek kiszony plaster b/s 60 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml	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 Bieluch naturalny 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa b/c 150 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Poleďwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt (MLE) Serek kanapkowy 17 g (MLE) Rukola 20 g Ogórek kiszony plaster 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) Poleďwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek kanapkowy 17 g (MLE) Ser mozzarella ćw. 20 g (MLE) Papryka świeża ćw. 20 g Sałata masłowa 8 g
II S			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek Bieluch naturalny 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa b/c 150 ml		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 Bieluch naturalny 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml	
Obiad	Gulaszowa z ziemniakami i ziel 250 ml (MLE, SEL) Naleśniki z twarogiem i konfiturą wiśniową 2 szt smażone (GLU, JAJ, MLE) Surówka wiosenna z sosem jogurtowo – koperkowym i pestkami dyni 150 g (MLE) Woda z pomarańczą 200 ml	Kaszka manna na rosole z warzywami i zieleńią 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z szynki z warzywami na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos beszamelowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleńią 200 g Marchew junior z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Warzywna z brukselką, z ziemniakami i zieleńią 250 ml (MLE, SEL) Gulasz z szynki z warzywami na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieleńią 100 g Surówka wiosenna z sosem jogurtowo – koperkowym i pestkami dyni 150 g Marchew junior z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Warzywna z brukselką, z ziemniakami i zieleńią 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z szynki z warzywami na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos beszamelowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleńią 200 g Surówka wiosenna z sosem jogurtowo – koperkowym i pestkami dyni 150 g Marchew junior z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml		
P	Gruszka gotowane ćw. w sosie czekoladowym 150 g/ 200 g	Jabłko gotowane ćw. w sosie waniliowym 140g/250g	Jabłko gotowane ćw. w sosie waniliowym 140g/250g	Jabłko gotowane ćw. w sosie waniliowym 140g/250g		
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) Jogurt naturalny z truskawkami 100g 1 szt (MLE) Mus z wiśni 20 g Pomidor b/s z cebulką 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c250 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 z truskawkami 100g 1 szt (MLE) Konfitura morelowa 1 szt/20 g Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c250 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Papryka świeża pasczki 60 g Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c250 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 Haga 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Papryka świeża pasczki 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 Poleďwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (MLE) Ogórek świeży b/skóry 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa b/c malinowa 150 ml	
Pn	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)	Herbatniki bebe 16g 2 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poleďwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Buraczki gotowane kostka 30 g Pasta z brokuła z pestkami dyni 30 g Mleko gotowane 150 ml (MLE)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poleďwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Buraczki gotowane kostka 30 g Pasta z brokuła z pestkami dyni 30 g Mleko gotowane 150 ml (MLE)	
	Kcal: 2632.44 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz ogółem: 113.66 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; Kw. tł. nasycone: 53.28 g; Sól: 6.65 g; Sód: 1838.04 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 68.86 g;	Kcal: 2344.42 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz ogółem: 105.73 g; Węglowodany ogółem: 269.46 g; Kw. tł. nasycone: 44.59 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1177.20 mg; Błonnik: 16.29 g; W tym cukry: 51.44 g;	Kcal: 2943.03 kcal; Białko ogółem: 145.88 g; Tłuszcz ogółem: 123.01 g; Węglowodany ogółem: 329.06 g; Kw. tł. nasycone: 69.75 g; Sól: 8.20 g; Sód: 1579.18 mg; Błonnik: 23.69 g; W tym cukry: 74.18 g;	Kcal: 1557.25 kcal; Białko ogółem: 67.36 g; Tłuszcz ogółem: 76.76 g; Węglowodany ogółem: 155.07 g; Kw. tł. nasycone: 17.21 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1301.63 mg; Błonnik: 17.00 g; W tym cukry: 42.83 g;	Kcal: 2657.74 kcal; Białko ogółem: 138.66 g; Tłuszcz ogółem: 119.11 g; Węglowodany ogółem: 270.81 g; Kw. tł. nasycone: 66.75 g; Sól: 9.39 g; Sód: 2105.75 mg; Błonnik: 31.65 g; W tym cukry: 66.99 g;	Kcal: 567.01 kcal; Białko ogółem: 32.31 g; Tłuszcz ogółem: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 60.67 g; Kw. tł. nasycone: 16.10 g; Sól: 3.00 g; Sód: 635.82 mg; Błonnik: 3.78 g; W tym cukry: 20.34 g;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ) Masło 20 g ( <i>MLE</i> ) Szynka Michałowej 40 g ( <i>GLU</i> ) Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieloną 60 g ( <i>JAJ, RYB, GOR</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</i> ) Masło 20 g ( <i>MLE</i> ) Połędwica ani drobiowa 40 g ( <i>SOJ</i> ) Pasta z ryby gotowanej z warzywami i jajkiem 60 g ( <i>RYB, JAJ, SEL</i> ) Konfitura truskawkowa 1 szt/20 g Buraczki gotowane plasterki 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> ) Pasta z ryby gotowanej z warzywami i jajkiem 60 g ( <i>RYB, JAJ, SEL</i> ) Rzodkiewka czerwona 60 g Buraczki gotowane plasterki 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> ) Pasta z ryby gotowanej z warzywami i jajkiem 60 g ( <i>RYB, JAJ, SEL</i> ) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g ( <i>MLE</i> ) Rzodkiewka czerwona 60 g Buraczki gotowane plasterki 60 g Herbata ziołowa b/c melisa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml ( <i>MLE</i> ) Płatki owsiane 20 g Szynka delikatna z fileta 20 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ</i> ) Serek Deliser 1 szt ( <i>MLE</i> ) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g ( <i>MLE</i> ) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g/ 1 szt
		II ś		Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Biszkopty 20 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> )	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Pałuszki z sezamem 10 g ALERGENYYYYY	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami i żel 250 ml  Ryba dorsz mielony kotlet, pieczony 100 g ( <i>RYB</i> ) Sos grecki 60 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Mizeria 150 g ( <i>MLE</i> ) Kompot z truskawek 200 ml	Pomidorowa z jarzynami, łaną kluseczką i żel 250 ml ( <i>GLU, SEL</i> )  Klopsiki z dorsza gotowane 100 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ) Sos kremowy z tartą marchewką 60 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami i żel 250 ml  Klopsiki z dorsza gotowane 100 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ) Ziemniaki gotowane z zieloną 100 g Mizeria 150 g ( <i>MLE</i> ) Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Ogórkowa z ziemniakami i żel 250 ml  Klopsiki z dorsza gotowane 100 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ) Sos grecki 60 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) Ziemniaki gotowane z zieloną 200 g Szpinak Baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Mizeria 150 g ( <i>MLE</i> ) Kompot z truskawek 200 ml	
		P	Szaszłyki owocowe 2 szt (kiwi, arbuzy, truskawka, ananas, winogrono)	Kasza kuskus gotowana na mleku z musem jabłkowym 250 g/25 g ( <i>GLU</i> )	Kasza kuskus gotowana na mleku b/c z kostką arbuza 150g/40 g ( <i>GLU</i> )	
	Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ) Masło 20 g ( <i>MLE</i> ) Szynka delikatna z fileta 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ</i> ) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 150 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) Konfitura morelowa 1 szt Salata 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> ) Szynka delikatna z fileta 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ</i> ) Serek puszysty Tartare 1 szt ( <i>MLE</i> ) Salata 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> ) Szynka delikatna z fileta 20 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ</i> ) Serek puszysty Tartare 1 szt ( <i>MLE</i> ) Salata lodowa z warzywami i oliwą 100 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> ) Szynka delikatna z fileta 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ</i> ) Serek puszysty Tartare 1 szt ( <i>MLE</i> ) Salata lodowa z warzywami i oliwą 100 g Ser podpuszczkowy Edam 20 g ( <i>MLE</i> ) 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 - wędlna 20 g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) Serek kanapkowy 17 g ( <i>MLE</i> ) Pasta z twarogu i koperku 20 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor b/skóry 20 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml
		Pn	Serek homogenizowany naturalny z wanilią 1 szt ( <i>MLE</i> )	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 z koperkiem 60 g ( <i>MLE</i> ) Salata masłowa 8 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa wiśniowa 150 ml	Serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <i>MLE</i> )	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> ) Salata masłowa 8 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 150 ml
	Kcal: 2343.64 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz ogółem: 96.81 g; Węglowodany ogółem: 268.99 g; Kw. tł. nasycone: 39.55 g; Sól: 7.41 g; Sód: 1854.96 mg; Błonnik: 30.86 g; W tym cukry: 58.14 g;	Kcal: 2520.55 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz ogółem: 112.66 g; Węglowodany ogółem: 290.55 g; Kw. tł. nasycone: 45.88 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1073.46 mg; Błonnik: 19.95 g; W tym cukry: 34.79 g;	Kcal: 2485.46 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz ogółem: 96.99 g; Węglowodany ogółem: 299.88 g; Kw. tł. nasycone: 44.79 g; Sól: 5.66 g; Sód: 1259.19 mg; Błonnik: 22.67 g; W tym cukry: 39.17 g;	Kcal: 1557.58 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz ogółem: 58.22 g; Węglowodany ogółem: 179.96 g; Kw. tł. nasycone: 24.96 g; Sól: 3.70 g; Sód: 1035.69 mg; Błonnik: 23.36 g; W tym cukry: 28.32 g;	Kcal: 2385.65 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz ogółem: 92.60 g; Węglowodany ogółem: 287.98 g; Kw. tł. nasycone: 47.31 g; Sól: 6.88 g; Sód: 1795.48 mg; Błonnik: 35.47 g; W tym cukry: 42.96 g;	Kcal: 597.62 kcal; Białko ogółem: 30.68 g; Tłuszcz ogółem: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 69.52 g; Kw. tł. nasycone: 13.89 g; Sól: 2.83 g; Sód: 632.03 mg; Błonnik: 3.39 g; W tym cukry: 19.32 g;

	WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet				
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab benedyktyński 40 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Majonez 5g (JAJ, GOR) Szcypiorek 1g Cykoria 20g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 30 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 1g Cykoria 20g 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) Szcypiorek 1g Pasta z brokuła i jajka z pestkami słonecznika 20g (JAJ) Cykoria 20g Ogórek świeży b/skóry 60g 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) Pasta z brokuła i jajka z pestkami słonecznika 20 g (JAJ) Szcypiorek 1g Cykoria 20g Jabłko pieczone 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/dc 20g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Pasta z brokuła i jajka z pestkami słonecznika 20g (JAJ) Konfitura truskawkowa 1 szt/20g Herbata ziołowa b/c melisa 150 ml				
		Il ś	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Szpinak baby 20g Jabłko pieczone 1 szt Herbata owocowa żurawinowa 150 ml	Chleb graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Poledwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Szpinak baby 20g Jabłko pieczone 1 szt Herbata owocowa b/c żurawinowa 150 ml						
	Obiad	Kalafiorowa z brązowym ryżem i ziel 250 ml /20 g (MLE,SEL)	Kalafiorowa z brązowym ryżem i ziel 250 ml /20 g (MLE,SEL)	Kalafiorowa z brązowym ryżem i ziel 250 ml /20 g (MLE,SEL)	Kalafiorowa z brązowym ryżem i ziel 250 ml /20 g (MLE,SEL)	Bitka ze schabu gotowana na wywarze jarzynowym 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchewka z groszkiem gotowana z oliwą 150 g (GLU) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml	Bitka ze schabu gotowana na wywarze jarzynowym 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200g Marchewka z groszkiem gotowana z oliwą 150 g (GLU) Sałata z jogurtem 150g (MLE) Woda z miętą 200 ml	Bitka ze schabu gotowana na wywarze jarzynowym 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100g Marchewka z groszkiem gotowana z oliwą 150 g (GLU) Sałata z jogurtem 150g (MLE) Woda z miętą 200 ml	Bitka ze schabu gotowana na wywarze jarzynowym 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200g Marchewka z groszkiem gotowana z oliwą 150 g (GLU) Sałata z jogurtem 150g (MLE) Woda z miętą 200 ml	
		P	Panna cotta z musem truskawkowym 200 g (MLE)	Panna cotta z musem truskawkowym 150g (MLE)	Panna cotta z musem truskawkowym 200g (MLE)					
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Galareta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL) Twarożek z brzoskwinia 60 g (MLE) Roszponka 20g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Roszponka 20g Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Galareta rybna z warzywami 100g (RYB, SEL) Twarożek z brzoskwinia 60g (MLE) Mleko gotowane 250 ml (MLE)	Chleb graham 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Galareta rybna z warzywami 100g (RYB, SEL) Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Roszponka 20g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20g (MLE) Galareta rybna z warzywami 100g (RYB, SEL) Twarożek 60g (MLE) Roszponka 20g Papryka świeża 60g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20g Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy Edam 20g (MLE) Ogórek kiszony b/s 20g Sałata masłowa 8g Miód sztukowy 25g/ 1 szt Herbata owocowa b/c wiśniowa 150 ml				
		PH	Actimel klasyczny 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Actimel klasyczny 1 szt (MLE) Rukola 10g Pomidory koktajlowe 60g Herbata ziołowa b/c mięta 150 ml	Actimel klasyczny 1 szt (MLE)	Chleb graham 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Actimel klasyczny 1 szt (MLE) Rukola 10g Pomidory koktajlowe 60g Herbata ziołowa b/c mięta 150 ml				
	Kcal: 2559.69 kcal; Białko ogółem: 123.32g; Tłuszcz ogółem: 105.70g; Węglowodany ogółem: 281.99g; Kw. tł. nasycone: 55.16g; Sól: 5.25g; Sód: 1474.41mg; Błonnik: 33.22g; W tym cukry: 82.02g;	Kcal: 2481.69 kcal; Białko ogółem: 125.07g; Tłuszcz ogółem: 94.02g; Węglowodany ogółem: 286.15g; Kw. tł. nasycone: 54.04g; Sól: 3.55g; Sód: 944.18mg; Błonnik: 25.62g; W tym cukry: 71.71g;	Kcal: 3115.05 kcal; Białko ogółem: 152.82g; Tłuszcz ogółem: 121.13g; Węglowodany ogółem: 358.57g; Kw. tł. nasycone: 67.82g; Sól: 5.43g; Sód: 1270.08mg; Błonnik: 32.01g; W tym cukry: 88.42g;	Kcal: 1519.17 kcal; Białko ogółem: 102.55g; Tłuszcz ogółem: 37.60g; Węglowodany ogółem: 197.14g; Kw. tł. nasycone: 19.23g; Sól: 3.40g; Sód: 1068.21mg; Błonnik: 24.91g; W tym cukry: 46.94g;	Kcal: 3344.34 kcal; Białko ogółem: 159.01g; Tłuszcz ogółem: 128.56g; Węglowodany ogółem: 403.65g; Kw. tł. nasycone: 69.86g; Sól: 7.65g; Sód: 2139.93mg; Błonnik: 48.63g; W tym cukry: 103.43g;	Kcal: 866.56 kcal; Białko ogółem: 52.52g; Tłuszcz ogółem: 42.05g; Węglowodany ogółem: 78.29g; Kw. tł. nasycone: 25.63g; Sól: 3.90g; Sód: 784.59mg; Błonnik: 3.72g; W tym cukry: 19.27g;				

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet
2026-06-21. niedziela	Sniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny z truskawką 1 szt (MLE) Papryka świeża pasczki 60 g Mus z truskawek 20 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, SOZ) Jogurt naturalny z truskawkami 1 szt (MLE) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Mus z truskawek 20 g Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 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, SOZ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Papryka świeża pasczki 60 g Pomidor b/skóry 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, SOZ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Papryka świeża pasczki 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 - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ser biały-pasta z koperkiem 20 g (MLE) Hummus domowy 20 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa b/c żurawinowa 150 ml
	II ś			Kefir 200g 1 szt (MLE) Banan 1 szt		Kefir 200g 1 szt (MLE) Banan 1 szt	
	Obiad	Rosół z laną kluseczką i ziel 250 ml (GLU, MLE, JAJ, SEL) Potrawka z filetu kurczaka z zielonym groszkiem gotowana 130 g (GLU, JAJ) Kasza kuskus gotowana z ziel 200 g (GLU, SEL) Dyńa gotowana z oliwą 150 g Sałatka szwedzka z oliwą 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Rosół z laną kluseczką i ziel 250 ml (GLU, MLE, JAJ, SEL) Potrawka z filetu kurczaka z zielonym groszkiem gotowana 130 g (GLU, JAJ) Kasza kuskus gotowana z ziel 200 g (GLU, SEL) Dyńa gotowana z oliwą 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml		Rosół z laną kluseczką i ziel 250 ml (GLU, MLE, JAJ, SEL) Potrawka z filetu kurczaka z zielonym groszkiem gotowana 100 g (GLU, JAJ) Kasza kuskus gotowana z ziel 200 g (GLU, SEL) Sałatka szwedzka z oliwą 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Potrawka z filetu kurczaka z zielonym groszkiem gotowana 130 g (GLU, JAJ) Kasza kuskus gotowana z ziel 200 g (GLU, SEL) Sałatka szwedzka z oliwą 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P		Sok marchwiowo-jabłkowy 100 % tłoczony 1 szt Ciastka kruche z marmoladą 3 szt 50 g (GLU)		Sok marchwiowo-jabłkowy 100 % tłoczony 1 szt	Sok marchwiowo-jabłkowy 100 % tłoczony 1 szt Ciastka kruche 40 g (GLU)	
	Kolacja	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 śliwkowe 30g 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) (GLU, JAJ) Serek wiejski 1 szt 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, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata ziołowa b/c mięta 250 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt (MLE) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 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 cw. 20g Cykoria 20g Konfitura morelowa 1 szt/20g
Ph	Baton twarogowy 1 szt (GLU, MLE)	Bieluch naturalny 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Bieluch naturalny 1 szt (MLE) Mus z jabłka 20 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa żurawinowa 150 ml	Bieluch naturalny 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Bieluch naturalny 1 szt (MLE) Mus z jabłka 20 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa b/c żurawinowa 150 ml		
		Kcal: 2386.84 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz ogółem: 105.90 g; Węglowodany ogółem: 274.78 g; Kw. tł. nasycone: 40.45 g; Sól: 7.97 g; Sód: 2054.40 mg; Błonnik: 26.89 g; W tym cukry: 38.18 g;	Kcal: 2420.85 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz ogółem: 102.59 g; Węglowodany ogółem: 303.61 g; Kw. tł. nasycone: 43.16 g; Sól: 5.60 g; Sód: 1322.93 mg; Błonnik: 28.53 g; W tym cukry: 49.76 g;	Kcal: 2831.82 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz ogółem: 107.21 g; Węglowodany ogółem: 369.83 g; Kw. tł. nasycone: 56.18 g; Sól: 6.72 g; Sód: 1479.59 mg; Błonnik: 30.70 g; W tym cukry: 80.42 g;	Kcal: 1457.10 kcal; Białko ogółem: 66.74 g; Tłuszcz ogółem: 46.56 g; Węglowodany ogółem: 200.58 g; Kw. tł. nasycone: 11.41 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1811.96 mg; Błonnik: 26.52 g; W tym cukry: 45.54 g;	Kcal: 2640.39 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz ogółem: 103.43 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; Kw. tł. nasycone: 51.13 g; Sól: 8.67 g; Sód: 2319.62 mg; Błonnik: 33.82 g; W tym cukry: 76.94 g;	Kcal: 739.99 kcal; Białko ogółem: 50.09 g; Tłuszcz ogółem: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 60.44 g; Kw. tł. nasycone: 23.03 g; Sól: 3.10 g; Sód: 470.79 mg; Błonnik: 3.76 g; W tym cukry: 20.75 g;

	WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwooprzysw. wegl.	WSD Dodatek dla diet	
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Ser podpuszczkowy Tylżycki 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 16 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser mozzarella plaster 20 g (MLE) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Chleb graham 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 g (MLE) Sałata masłowa 8 g Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser mozzarella plaster 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g	
	II Ś		Pieczycwo chrupkie 30 g (GLU, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Pasta z twarogu i buraka 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa mięta 150 ml		Pieczycwo chrupkie 30 g (GLU, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Pasta z twarogu i buraka 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa mięta 150 ml		
	Obiad	Krem z kukurydzy z grzankami i ziel 250 ml/10 g (GLU, MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.L 1,5 szt (JAJ) Sos musztardowy 60 ml (GLU, GOR) Ziemniaki gotowane z zieleńnią 200 g Sałata lodowa z warzywami i cieciorką gotowaną, z oliwą 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Cukiniowa z makaronem 250 ml/20 g (GLU, JAJ, SEL, SOZ) Klopsik z indyka z koperkiem gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleńnią 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Ziemniaki gotowane z zieleńnią 100 g Sałata lodowa z warzywami i cieciorką gotowaną, z oliwą 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Jajko got. na twardo kl.L 1,5 szt (JAJ) Sos musztardowy 60 ml (GLU, GOR) Ziemniaki gotowane z zieleńnią 200 g Buraczki gotowane 150 g Sałata lodowa z warzywami i cieciorką gotowaną, z oliwą 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml		
	P	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 20 g Truskawki 50 g					
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Twarożek ze śmietanką i czosnkiem 60 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Mus z jabłka 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Ogórek kiszony 60g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek ze śmietanką i tartym buraczkem 60 g Ser mozzarella ćw. z oliwą 30 g (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) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Twarożek ze śmietanką i czosnkiem 60 g Ser mozzarella ćw. z oliwą 30 g (MLE) Ogórek kiszony 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) Twarożek ze śmietanką i czosnkiem 60 g Ser mozzarella ćw. z oliwą 30 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Rukola 20 g Dżem szt - 25g 1 szt	
	Pn	Galaretko owocowa z brzoskwinia 200 g	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Ser biały plaster z jogurtem 45 g (MLE) Cykorcia 20 g Herbata ziołowa 150 ml	Galaretko owocowa 150 g	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, SOZ) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (MLE) Ser biały plaster z jogurtem 45 g (MLE) Cykorcia 20 g Herbata ziołowa 150 ml		
	Kcal: 2440.35 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz ogółem: 109.40 g; Węglowodany ogółem: 252.82 g; Kw. tł. nasycone: 44.09 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1730.48 mg; Błonnik: 20.86 g; W tym cukry: 35.93 g;	Kcal: 2474.19 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz ogółem: 99.65 g; Węglowodany ogółem: 316.30 g; Kw. tł. nasycone: 43.09 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1256.39 mg; Błonnik: 21.91 g; W tym cukry: 39.44 g;	Kcal: 2701.38 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz ogółem: 90.25 g; Węglowodany ogółem: 370.07 g; Kw. tł. nasycone: 48.54 g; Sól: 6.36 g; Sód: 1543.07 mg; Błonnik: 26.28 g; W tym cukry: 45.83 g;	Kcal: 1623.57 kcal; Białko ogółem: 76.05 g; Tłuszcz ogółem: 55.29 g; Węglowodany ogółem: 217.79 g; Kw. tł. nasycone: 17.40 g; Sól: 5.59 g; Sód: 1619.09 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 52.47 g;	Kcal: 2683.33 kcal; Białko ogółem: 121.34 g; Tłuszcz ogółem: 92.74 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; Kw. tł. nasycone: 49.47 g; Sól: 7.93 g; Sód: 2177.51 mg; Błonnik: 36.07 g; W tym cukry: 44.64 g;	Kcal: 507.76 kcal; Białko ogółem: 29.93 g; Tłuszcz ogółem: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 68.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.47 g; Sól: 3.06 g; Sód: 567.30 mg; Błonnik: 4.00 g; W tym cukry: 19.30 g;	

	WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwo przysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Serek Bieluch naturalny 1 szt (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku z cukrem 250ml/3g 250 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Bieluch naturalny 1 szt (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Konfitura extra morelowa 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Mleko gotowane 250 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Bieluch naturalny 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Mleko gotowane 250 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Bieluch 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Mleko gotowane 250 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 Tyłżycki 20 g (MLE) Mix sałat 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 150 ml
		II S		Galaretką b/c cytrynową z brzoskwinią polaną słodką śmietanką 250 g	Galaretką b/c cytrynową z brzoskwinią polaną słodką śmietanką 250 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami i ziel 250ml (GLU, SEL) Gulasz z szynki z pieczarkami 130 g (GLU, SEL) Sos własny 60 ml (GLU) Kasza jęczmienna got z ziel 200 g (GLU) Ogórek małosolny ćw. 150 g Kompot z jabłek z cukrem 200ml/3g 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami i ziel 250 ml (SEL) Pieczeń rzymska na parze 150 g (GLU, SEL) Sos pomidorowy 60 ml Kasza jęczmienna got z ziel 200 g (GLU) Groszek gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot z jabłek z cukrem 200ml/3g 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami i ziel 250 ml (SEL) Pieczeń rzymska na parze 150 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna got z ziel 100 g (GLU) Groszek gotowany na parze z oliwą 150 g Ogórek małosolny ćw. 150 g Kompot z jabłek b/c 200ml/3g	Jarzynowa z ziemniakami i ziel 250 ml (SEL) Pieczeń rzymska na parze 150 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna got z ziel 100 g (GLU) Groszek gotowany na parze z oliwą 150 g Ogórek małosolny ćw. 150 g Kompot z jabłek 200 ml		
	p	Drożdżówka z truskawką 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane z cynamonem 150 ml (MLE)	Galaretką b/c cytrynową z brzoskwinią 200 g	Drożdżówka z truskawką 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane z cynamonem b/c 150 ml (MLE)		
Kolejacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Mus z truskawek 20 g Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g/1 g Herbata ziołowa rumiankowa b/c 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 rumiankowa b/c 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 ze szczypiorkiem 60 g/1 g Herbata ziołowa rumiankowa b/c 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 ze szczypiorkiem 60 g/1 g Herbata ziołowa rumiankowa 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) Ser biały - pasta z koperkiem 20 g (MLE) Roszponka 20 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa rumiankowa b/c 150 ml	
	Ph	Sok pomidorowy łagodny 1 szt	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 w kostce 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa truskawkowa 150 ml	Sok pomidorowy łagodny 1 szt	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 100 g (JAJ, GOR) Buraczki gotowane w kostce 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 150 ml	
	Kcal: 2606.65 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz ogółem: 91.90 g; Węglowodany ogółem: 318.65 g; Kw. tł. nasycone: 43.78 g; Sól: 8.46 g; Sód: 2279.17 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 75.13 g;	Kcal: 2503.07 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz ogółem: 87.80 g; Węglowodany ogółem: 336.49 g; Kw. tł. nasycone: 46.20 g; Sól: 5.65 g; Sód: 1181.74 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 62.15 g;	Kcal: 2852.71 kcal; Białko ogółem: 121.52 g; Tłuszcz ogółem: 109.46 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; Kw. tł. nasycone: 54.37 g; Sól: 7.05 g; Sód: 1370.61 mg; Błonnik: 27.21 g; W tym cukry: 66.64 g;	Kcal: 1525.78 kcal; Białko ogółem: 78.32 g; Tłuszcz ogółem: 53.58 g; Węglowodany ogółem: 184.39 g; Kw. tł. nasycone: 24.94 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1615.63 mg; Błonnik: 23.88 g; W tym cukry: 40.90 g;	Kcal: 2549.78 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz ogółem: 102.51 g; Węglowodany ogółem: 309.85 g; Kw. tł. nasycone: 48.73 g; Sól: 9.01 g; Sód: 2177.32 mg; Błonnik: 35.12 g; W tym cukry: 61.78 g;	Kcal: 547.07 kcal; Białko ogółem: 34.17 g; Tłuszcz ogółem: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 62.28 g; Kw. tł. nasycone: 13.85 g; Sól: 2.94 g; Sód: 639.87 mg; Błonnik: 3.80 g; W tym cukry: 19.50 g;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet	
2026-06-24 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Schab benedyktyński 40 g (SOJ) Ser Framage ziołowy 40 g (MLE) Pasta warzywna (włoszczyzna) 60 g (SEL) 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) Actimel klasyczny 1 szt (MLE) Pasta warzywna (włoszczyzna) 60 g (SEL) Mus z jabłka 20 g Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser Framage ziołowy 40 g (MLE) Pasta warzywna (włoszczyzna) 60 g (SEL) Jabłko 1 szt Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser Framage ziołowy 40 g (MLE) Pasta warzywna (włoszczyzna) 60 g (SEL) 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) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20 g	
	II S		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Ser Framage naturalny 40 g (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 30 g Cykorja 10 g Bawarka gotowana na mleku 150 ml (MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Actimel klasyczny 1 szt (MLE) Pasta z marchewki z czarnuszką 30 g Cykorja 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 150 ml (MLE)		
	Obiad	Serowa z jarzynami i zieleniną podana z groszkiem ptyśniowym 250ml/14g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarniste spaghetti gotowany z sosem bolognese 200/100 g (GLU, JAJ, MCK) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z oliwą 150 g (JAJ, GOR) Woda z cytryną 200 ml	Krem z marchwi i jarzyn podany z groszkiem ptyśniowym i ziel 250ml/14g (MLE, SEL) Makaron żytni penne gotowany ze szpinakiem i kurczakiem 200/80/100 (GLU, JAJ, MLE) Marchewka Junior gotowana z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Makaron żytni penne gotowany ze szpinakiem i kurczakiem 100/80/100 (GLU, JAJ, MLE) Marchewka Junior gotowana z oliwą 150 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z oliwą 150 g (JAJ, GOR) Woda z cytryną 200 ml	Krem z marchwi i jarzyn podany z groszkiem ptyśniowym i ziel 250ml/14g (MLE, SEL) Makaron żytni penne gotowany ze szpinakiem i kurczakiem 150/80/100 (GLU, JAJ, MLE) Marchewka Junior gotowana z oliwą 150 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z oliwą 150 g (JAJ, GOR) Woda z cytryną 200 ml		
	a	Budyń waniliowy na mleku polany kislelem owocowym z tartym jabłkiem 250 ml (MLE)	Budyń waniliowy na mleku polany kislelem owocowym z tartym jabłkiem 250 ml (MLE)				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sos tatarski 20 g (JAJ, MLE, GOR) Konfitura extra morelowa 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata ziołowa melisa b/c 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica anki drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka i masełka z koperkiem kl.L 1 szt (JAJ, MLE) Konfitura extra morelowa 1 szt Rukola 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Poledwica anki drobiowa 20 g (SOJ) Pasta z jajka i masełka z koperkiem kl.L 1 szt (JAJ, MLE) Jabłko gotowane 1 szt Rukola 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 250 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Poledwica anki drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka i masełka z koperkiem kl.L 1 szt (JAJ, MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Rukola 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy Edam 20 g (MLE) Sałata masłowa 8 g	
	Ph	Kefir naturalny 200g 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Mus z truskawek 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 150 ml	Kefir naturalny 200g 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Mus z truskawek 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 150 ml		
2026-06-24 środa	Kcal: 2545.41 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz ogółem: 127.34 g; Węglowodany ogółem: 246.59 g; Kw. tł. nasycone: 46.72 g; Sól: 5.74 g; Sód: 998.61 mg; Błonnik: 23.46 g; W tym cukry: 52.63 g;	Kcal: 2303.63 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz ogółem: 123.56 g; Węglowodany ogółem: 219.62 g; Kw. tł. nasycone: 44.44 g; Sól: 4.65 g; Sód: 922.37 mg; Błonnik: 16.67 g; W tym cukry: 36.65 g;	Kcal: 2667.59 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz ogółem: 131.25 g; Węglowodany ogółem: 281.75 g; Kw. tł. nasycone: 51.92 g; Sól: 6.61 g; Sód: 1268.79 mg; Błonnik: 20.60 g; W tym cukry: 41.48 g;	Kcal: 1539.59 kcal; Białko ogółem: 58.87 g; Tłuszcz ogółem: 55.28 g; Węglowodany ogółem: 206.98 g; Kw. tł. nasycone: 17.41 g; Sól: 3.09 g; Sód: 641.23 mg; Błonnik: 27.45 g; W tym cukry: 76.27 g;	Kcal: 3012.70 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz ogółem: 146.25 g; Węglowodany ogółem: 326.51 g; Kw. tł. nasycone: 54.90 g; Sól: 6.93 g; Sód: 1407.62 mg; Błonnik: 39.65 g; W tym cukry: 70.21 g;	Kcal: 758.67 kcal; Białko ogółem: 51.22 g; Tłuszcz ogółem: 39.63 g; Węglowodany ogółem: 58.10 g; Kw. tł. nasycone: 24.00 g; Sól: 3.65 g; Sód: 563.43 mg; Błonnik: 3.44 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
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) Hummus domowy 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20 g 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 białka jaj z masełkiem i koperkiem 60 g (JAJ, GOR) Konfitura extra 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 10 g 10 g Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Jajko got. natwardo z koperkiem 1 szt (JAJ) 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) Jajko got. natwardo z koperkiem 1 szt (JAJ) 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 - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser podpuszczkowy Edam 20 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 20 g Ogórek kiszony b/s 20 g Herbata owocowa b/c malinowa 150 ml
	II ś		Kefir 200g 1 szt (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Jabłko pieczone 1 szt		Kefir 200g 1 szt (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Jabłko pieczone 1 szt	
Obiad	Pieczarkowa z zacierką i zielenią 250 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k pieczone w ziołach 1 szt Ziemniaki z zielenią 200 g Sałatka szwedzka z kiszzonego ogórka z gotowaną marchewką, cebulą i oliwą 150 g Kompot owocowy z cukrem 200ml/3g 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i ziel 250ml/30g (MLE, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 1 szt Sos śmietanowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z zielenią 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy z cukrem 200ml/3g 200 ml	Udko z kurczaka b/s b/k pieczone w ziołach 1 szt Ziemniaki z zielenią 100 g Sałatka szwedzka z kiszzonego ogórka z gotowaną marchewką, cebulą i oliwą 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 200ml	Pieczarkowa z zacierką i zielenią 250 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k pieczone w ziołach 1 szt Ziemniaki z zielenią 200 g Sałatka szwedzka z kiszzonego ogórka z gotowaną marchewką, cebulą i oliwą 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 200ml	Pieczarkowa z zacierką i zielenią 250 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k pieczone w ziołach 1 szt Ziemniaki z zielenią 200 g Sałatka szwedzka z kiszzonego ogórka z gotowaną marchewką, cebulą i oliwą 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 200ml	
	P	Gofry ze słodką śmietanką, świeżą truskawką i borówką i listkiem mięty 1 szt /20 g/20 g/10 g/1 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ)	Kasza manna na gęsto z borówkami 200 g/20 g (GLU, MLE)	Kasza manna na gęsto z borówkami b/c 200 g/20 g (GLU, MLE)		
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 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) Szpinak baby 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 Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 40 g (MLE) Szpinak baby 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 250 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Szpinak baby 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g 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 ziotowy 1szt 17 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Rukola 20 g Mus z truskawek 20 g	
	PH	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek puszysty Tartare 1szt (MLE) Pomidor b/s z mozzarellą i oliwą 70 g (MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek puszysty Tartare 1szt (MLE) Pomidor b/s z mozzarellą i oliwą 70 g (MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE)	
	Kcal: 2487.65 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz ogółem: 120.20 g; Węglowodany ogółem: 268.01 g; Kw. tł. nasycone: 39.63 g; Sól: 6.49 g; Sód: 1716.29 mg; Błonnik: 21.21 g; W tym cukry: 42.42 g;	Kcal: 2414.73 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz ogółem: 91.57 g; Węglowodany ogółem: 322.35 g; Kw. tł. nasycone: 36.10 g; Sól: 4.66 g; Sód: 908.49 mg; Błonnik: 21.30 g; W tym cukry: 34.57 g;	Kcal: 2811.09 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz ogółem: 97.96 g; Węglowodany ogółem: 372.94 g; Kw. tł. nasycone: 50.23 g; Sól: 6.07 g; Sód: 1214.93 mg; Błonnik: 26.49 g; W tym cukry: 58.81 g;	Kcal: 1544.89 kcal; Białko ogółem: 71.66 g; Tłuszcz ogółem: 46.68 g; Węglowodany ogółem: 220.51 g; Kw. tł. nasycone: 13.92 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1460.82 mg; Błonnik: 21.99 g; W tym cukry: 36.96 g;	Kcal: 2698.66 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz ogółem: 100.87 g; Węglowodany ogółem: 339.46 g; Kw. tł. nasycone: 49.91 g; Sól: 8.26 g; Sód: 2148.67 mg; Błonnik: 36.21 g; W tym cukry: 61.49 g;	Kcal: 473.58 kcal; Białko ogółem: 27.94 g; Tłuszcz ogółem: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 52.92 g; Kw. tł. nasycone: 10.49 g; Sól: 2.87 g; Sód: 775.74 mg; Błonnik: 4.51 g; W tym cukry: 20.93 g;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet	
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Pasta z ryby makreli i ogórka 100 g (RYB, SEL) Rzodkiewka czerwona 60 g Konfitura extra morelowa 1 szt Herbata ziołowa mięta b/c 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 100 g (RYB, SEL) Szpinak baby 20 g Konfitura extra morelowa 1 szt Herbata ziołowa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 100 g (RYB, SEL) Szpinak baby 20 g Konfitura extra morelowa 1 szt Herbata ziołowa mięta b/c 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Serek puszysty Tartare 1szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 100 g (RYB, SEL) Szpinak baby 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata ziołowa mięta b/c 250 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej z warzywami 100 g (RYB, SEL) Szpinak baby 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata ziołowa mięta b/c 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) Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 g (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Ogórek małosolny 20 g
	II ś		Wafle ryżowe 30 g Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 30 g (MLE) Mix sałat 50 g Herbata owocowa malinowa 150 ml		Wafle ryżowe 30 g Rama bezmleczna 1szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 30 g (MLE) Mix sałat 50 g Herbata owocowa b/c malinowa 150 ml		
	Obiad	Dyniowy krem z jarzynami i zielenią (GLU, JAJ, MLE, SEL)  Pierogi z truskawkami gotowane, podane ze słodką śmietanką i cynamonem 200 g/5g/1g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Brokutowa z kaszką manną i ziel 250 ml (MLE, SEL)  Dorsz filet na parze 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 60 g (MLE, SO2) Ziemniaki gotowane z zielenią 200 g Buraczki got w kostce z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Dyniowy krem z jarzynami i zielenią (GLU, JAJ, MLE, SEL)  Dorsz filet na parze 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 60 g (MLE, SO2) Ziemniaki gotowane z zielenią 200 g Buraczki got w kostce z oliwą 150 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Dyniowy krem z jarzynami i zielenią (GLU, JAJ, MLE, SEL)  Dorsz filet na parze 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 60 g (MLE, SO2) Ziemniaki gotowane z zielenią 200 g Buraczki got w kostce z oliwą 150 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Dyniowy krem z jarzynami i zielenią (GLU, JAJ, MLE, SEL)  Dorsz filet na parze 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 60 g (MLE, SO2) Ziemniaki gotowane z zielenią 200 g Buraczki got w kostce z oliwą 150 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Serek Bieluch naturalny 1 szt (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)		Serek Bieluch naturalny 1 szt (MLE)	Serek Bieluch naturalny 1 szt (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)		
	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 naturalny z wanilią 150g 1 szt (MLE) Mus z jabłka 20 g Papryka świeża c.w. 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 naturalny z wanilią 150g 1 szt (MLE) Mus z jabłka 20 g Sałata masłowa 16 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 16 g Papryka świeża c.w. 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 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) Mus z jabłka 20 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) Mus z jabłka 20 g Sałata masłowa 16 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 20 g Ogórek kiszony 20 g Herbata owocowa malinowa 150 ml
	PI	Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 150 g		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polegawca ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Pasta warzywna (włoszczyzna) 60 g (SEL) Roszponka 20 g Herbata zielona 150 ml	Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 100 g	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Polegawca ani drobiowa 20 g (SOJ) Pasta warzywna (włoszczyzna) 60 g (SEL) Roszponka 20 g Herbata zielona b/c 150 ml	
		Kcal: 2564.23 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz ogółem: 111.44 g; Węglowodany ogółem: 316.60 g; Kw. tł. nasycone: 66.01 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1045.54 mg; Błonnik: 30.99 g; W tym cukry: 66.81 g;	Kcal: 2500.81 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz ogółem: 115.29 g; Węglowodany ogółem: 272.94 g; Kw. tł. nasycone: 52.17 g; Sól: 3.84 g; Sód: 987.99 mg; Błonnik: 21.34 g; W tym cukry: 30.17 g;	Kcal: 2621.59 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz ogółem: 128.27 g; Węglowodany ogółem: 260.92 g; Kw. tł. nasycone: 61.74 g; Sól: 5.41 g; Sód: 1184.45 mg; Błonnik: 20.97 g; W tym cukry: 33.59 g;	Kcal: 1491.43 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz ogółem: 54.14 g; Węglowodany ogółem: 170.05 g; Kw. tł. nasycone: 25.74 g; Sól: 4.31 g; Sód: 790.88 mg; Błonnik: 24.19 g; W tym cukry: 37.03 g;	Kcal: 2595.71 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz ogółem: 130.96 g; Węglowodany ogółem: 248.85 g; Kw. tł. nasycone: 62.40 g; Sól: 7.31 g; Sód: 1389.53 mg; Błonnik: 35.47 g; W tym cukry: 42.68 g;	Kcal: 816.96 kcal; Białko ogółem: 55.30 g; Tłuszcz ogółem: 44.94 g; Węglowodany ogółem: 49.82 g; Kw. tł. nasycone: 27.89 g; Sól: 3.90 g; Sód: 971.55 mg; Błonnik: 3.65 g; W tym cukry: 20.12 g;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet	
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Kiełbaski z fileta z indyka na ciepło b/s 2 szt Ketchup łagodny 10 g Ser podpuszczkowy Edam 40 g (MLE) Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka poznańska 1szt 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek Haga 1 szt (MLE) Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20 g Pasta jarzynowa z twarogiem i zieleń 20 g (SEL, MLE) Buraczki gotowane plasty 20 g	
	II Ś		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Musli z owocami b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Musli z owocami b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)		
	Obiad	Szpinakowa z makaronem żytnim i zieleń 250ml/30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos chrzanowy 60 g (MLE, SO2) Ziemniaki gotowane z zieleńią 200 g Surówka z buraczków z cebulką 150 g Marchew junior gotowana z oliwą 150 g Kompot z truskawek z cukrem 200ml/3g 200 ml	Szpinakowa z makaronem żytnim i zieleń 250ml/30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos beszamelowy 60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleńią 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g Marchew junior gotowana z oliwą 150 g Kompot z truskawek z cukrem 200ml/3g 200 ml	Szpinakowa z makaronem żytnim i zieleń 250ml/30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy na parze 100 g Ziemniaki gotowane z zieleńią 100 g Kalafor gotowany na parze 150 g Surówka z buraczków z cebulką 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Szpinakowa z makaronem żytnim i zieleń 250ml/30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos chrzanowy 60 g (MLE, SO2) Ziemniaki gotowane z zieleńią 200 g Kalafor gotowany na parze 150 g Surówka z buraczków z cebulką 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml		
	P	Knedle z truskawkami polane sosem jogurtowo-cynamonowym 4 szt / 40 ml		Knedle z truskawkami polane sosem jogurtowo-cynamonowym 3 szt / 30 ml			
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Ser mozzarella ćwiartki z oliwą 40 g (MLE) Konfitura extra morelowa 1 szt/20 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Ser mozzarella ćwiartki z oliwą 40 g (MLE) Konfitura extra morelowa 1 szt/20 g Mix sałat 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 Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Ser mozzarella ćwiartki z oliwą i pestkami dyni 40 g (MLE) Pomidor b/s z cebulką 60 g Mix sałat 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) Galareta drobiowa 100 g (SEL) Ser mozzarella ćwiartki z oliwą i pestkami dyni 40 g (MLE) Pomidor b/s z cebulką 60 g Mix sałat 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) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Ser biały – pasta z koperkiem 20 g (MLE) Papryka świeża paski 20 g Roszponka 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 150 ml	
	Ph	Serek wiejski 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata ziołowa rumianek 150 ml	Serek wiejski 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) Sałata masłowa 8 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata ziołowa rumianek b/c 150 ml	
	Kcal: 2601.29 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz ogółem: 110.15 g; Węglowodany ogółem: 284.17 g; Kw. tł. nasycone: 53.63 g; Sól: 8.03 g; Sód: 2983.74 mg; Błonnik: 26.21 g; W tym cukry: 58.01 g;	Kcal: 2579.45 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz ogółem: 111.43 g; Węglowodany ogółem: 304.24 g; Kw. tł. nasycone: 45.33 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1088.60 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 69.13 g;	Kcal: 2803.78 kcal; Białko ogółem: 138.61 g; Tłuszcz ogółem: 103.84 g; Węglowodany ogółem: 342.76 g; Kw. tł. nasycone: 60.56 g; Sól: 6.26 g; Sód: 1266.91 mg; Błonnik: 24.28 g; W tym cukry: 64.42 g;	Kcal: 1469.92 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz ogółem: 40.70 g; Węglowodany ogółem: 192.85 g; Kw. tł. nasycone: 16.23 g; Sól: 4.59 g; Sód: 1403.07 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 37.81 g;	Kcal: 2760.38 kcal; Białko ogółem: 141.54 g; Tłuszcz ogółem: 103.26 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; Kw. tł. nasycone: 59.90 g; Sól: 8.04 g; Sód: 1992.00 mg; Błonnik: 36.19 g; W tym cukry: 65.66 g;	Kcal: 476.41 kcal; Białko ogółem: 29.91 g; Tłuszcz ogółem: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 78.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.02 g; Sól: 2.77 g; Sód: 402.87 mg; Błonnik: 4.34 g; W tym cukry: 20.45 g;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. wegl.	WSD Dodatek dla diet
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Pasztecik drobiowy zapiekany 40g Serek Fromage 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sos tartarski 10 g (JAJ, MLE, GOR) Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20g Pomidor b/s z cebulką 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Konfitura extra 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 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Fromage 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Szpinak baby 20 g Pomidor b/skóry z cebulką 60 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 Fromage 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Szpinak baby 20 g Pomidor b/skóry z cebulką 60 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) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek kanapkowy ziołowy 17 g (MLE) Roszponka 20 g Papryka świeża ćw. 20 g Herbata z cytryną i cukrem 150 ml
	II Ś		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym 60 g (JAJ, SEL, GOR) Mix sałat 20 g Banan 1 szt Herbata ziołowa mięta b/c 150 ml		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym 60 g (JAJ, SEL, GOR) Mix sałat 20 g Banan 1 szt Herbata ziołowa mięta b/c150 ml	
	Obiad	Pomidorowa z łaną kluseczką i ziel 250ml/30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos słodko-kwaśny 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleńką 200 g Sałata lodowa z warzywami, serem feta z oliwą i awokado 150 g (MLE) Cwikła 150 g Woda z miętą 200 ml	Pomidorowa z łaną kluseczką i ziel 250ml/30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleńką 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Buraczki gotowane tarte 150 g Woda z miętą 200 ml	Pomidorowa z łaną kluseczką i ziel 250ml/30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieleńką 100 g Sałata lodowa z warzywami, serem feta z oliwą i awokado 150 g (MLE) Cwikła 150 g Woda z miętą 200 ml	Pomidorowa z łaną kluseczką i ziel 250ml/30g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleńką 200 g Sałata lodowa z warzywami, serem feta z oliwą i awokado 150 g (MLE) Cwikła 150 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Koktajl na maślanec z truskawkami 200 ml (MLE)		Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Koktajl na maślanec z truskawkami 100 ml (MLE)	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Koktajl na maślanec z truskawkami 200 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Schab benedyktynski 40 g (SOJ) Twarożek z rzodkiewką 60 g (MLE) Konfitura extra morelowa 1 szt/20 g Cykorria 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Konfitura extra morelowa 1 szt/20 g Cykorria 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 delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Cykorria 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Cykorria 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Fromage 20 g (MLE) Mix sałat 20 g Ogórek świeży b/skóry 20 g
Pn	Mleczko waniliowe wypasione 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Galareta drobiowa z warzywami lekkostrawna 100 g (SEL) Rukola 10 g Pomidor b/skóry 60g Herbata owocowa truskawkowa 150 ml	Actimel klasyczny 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Rukola 10 g Pomidor b/skóry 60g Herbata owocowa b/c truskawkowa 150 ml		
2026-06-28 niedziela	Kcal: 2342.45 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz ogółem: 94.56 g; Węglowodany ogółem: 237.86 g; Kw. tł. nasycone: 44.12 g; Sól: 4.97 g; Sód: 1243.06 mg; Błonnik: 22.63 g; W tym cukry: 66.40 g;	Kcal: 2485.15 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz ogółem: 101.35 g; Węglowodany ogółem: 264.69 g; Kw. tł. nasycone: 43.83 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1162.52 mg; Błonnik: 21.87 g; W tym cukry: 62.93 g;	Kcal: 2774.32 kcal; Białko ogółem: 125.65 g; Tłuszcz ogółem: 102.23 g; Węglowodany ogółem: 312.75 g; Kw. tł. nasycone: 47.95 g; Sól: 7.38 g; Sód: 1527.05 mg; Błonnik: 27.77 g; W tym cukry: 58.49 g;	Kcal: 1461.05 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.58 g; Węglowodany ogółem: 164.50 g; Kw. tł. nasycone: 21.65 g; Sól: 3.51 g; Sód: 717.34 mg; Błonnik: 20.13 g; W tym cukry: 51.58 g;	Kcal: 2894.07 kcal; Białko ogółem: 125.37 g; Tłuszcz ogółem: 103.38 g; Węglowodany ogółem: 333.01 g; Kw. tł. nasycone: 48.22 g; Sól: 7.42 g; Sód: 1603.79 mg; Błonnik: 40.47 g; W tym cukry: 101.37 g;	Kcal: 509.20 kcal; Białko ogółem: 22.50 g; Tłuszcz ogółem: 10.07 g; Węglowodany ogółem: 58.49 g; Kw. tł. nasycone: 13.05 g; Sól: 2.26 g; Sód: 537.36 mg; Błonnik: 4.02 g; W tym cukry: 26.34 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