

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwooprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 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, SO2</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z kalafiora z pestkami dyni 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 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, SO2</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z kalafiora z pestkami dyni 60 g Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 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, SO2</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Pasta z kalafiora z pestkami dyni 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy 20 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw 20 g
	II ś			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 40 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Cykoria 20 g Herbata czarna b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 40 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym i ziel 250ml/20g (<i>MLE, SEL</i>) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 300 g (<i>GLU, SOJ</i>) Brukselka gotowana na parze z oliwą 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Kompot z truskawek 200 ml	Zupa marchewkowa z zacierką i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo - wieprzowy gotowany z brokulem 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 60 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot z truskawek 200 ml		Zupa marchewkowa z zacierką i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo - wieprzowy gotowany z brokulem 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Brukselka gotowana na parze z oliwą 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa marchewkowa z zacierką i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo - wieprzowy gotowany z brokulem 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 60 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Brukselka gotowana na parze z oliwą 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	
	P	Kasza manna na mleku z brzoskwinią 200 g (<i>GLU, MLE</i>)			Kasza manna na mleku z brzoskwinią b/c 150 g (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza manna na mleku z brzoskwinią b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g (<i>GLU</i>) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Cykoria 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidor b/skóry 60 g Cykoria 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidor b/skóry 60 g Cykoria 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>S E Z</i>) Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser biały - pasta z koperkiem 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną b/c 200 ml
	Ph	Skyr naturalny z wanilią 1 szt (<i>MLE</i>)	Skyr waniliowy 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella z pestkami dyni i oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Skyr waniliowy 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Skyr naturalny 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella z pestkami dyni i oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Skyr naturalny 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	
		Kcal: 2521.24 kcal; Białko ogółem: 120.91 g; Tłuszcz ogółem: 80.77 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; Kw. tł. nasycone: 40.32 g; Sól: 6.51 g; Sód: 1589.13 mg; Błonnik: 31.63 g; W tym cukry: 52.59 g	Kcal: 2421.90 kcal; Białko ogółem: 122.91 g; Tłuszcz ogółem: 78.56 g; Węglowodany ogółem: 323.28 g; Kw. tł. nasycone: 38.55 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1114.75 mg; Błonnik: 22.79 g; W tym cukry: 47.39 g;	Kcal: 2979.27 kcal; Białko ogółem: 148.86 g; Tłuszcz ogółem: 106.51 g; Węglowodany ogółem: 375.87 g; Kw. tł. nasycone: 51.71 g; Sól: 6.95 g; Sód: 1487.76 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 53.19 g;	Kcal: 1569.37 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz ogółem: 53.75 g; Węglowodany ogółem: 191.84 g; Kw. tł. nasycone: 24.62 g; Sól: 3.68 g; Sód: 731.43 mg; Błonnik: 25.77 g; W tym cukry: 30.35 g;	Kcal: 2908.50 kcal; Białko ogółem: 151.11 g; Tłuszcz ogółem: 107.12 g; Węglowodany ogółem: 356.46 g; Kw. tł. nasycone: 51.41 g; Sól: 7.47 g; Sód: 1580.05 mg; Błonnik: 42.35 g; W tym cukry: 42.25 g;	Kcal: 732.97 kcal; Białko ogółem: 51.99 g; Tłuszcz ogółem: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 60.09 g; Kw. tł. nasycone: 21.16 g; Sól: 3.38 g; Sód: 583.87 mg; Błonnik: 3.76 g; W tym cukry: 20.10 g;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab benedyktyński 40 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella z oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z ryżem 150 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser mozzarella z oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z ryżem 150 ml (<i>MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser mozzarella z oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser mozzarella z oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 8 g
	II S			Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 30 g		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Zupa paprykowa z ziemniakami i ziel 250ml/30g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Gołąbek z ryżem bez zawijania z kapustą pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pieczarkowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Mizeria z jogurtem i rzodkiewką 150 g (<i>MLE</i>) Ryż jaśminowy z ziel 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami i ziel 250ml/30g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet z piersi indyka z morelą na parze 100 g Sos pietruszkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Ryż jaśminowy z ziel 200 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa pejszanka z ziemniakami i ziel 250ml/30g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet z piersi indyka z morelą na parze 100 g Mizeria z jogurtem i rzodkiewką 150 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Ryż jaśminowy z ziel 100 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami i ziel 250ml/30g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet z piersi indyka z morelą na parze 100 g Sos pietruszkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Ryż jaśminowy z ziel 200 g Mizeria z jogurtem i rzodkiewką 150 g (<i>MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	
	P	Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)		Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlna 40 g(<i>GLU</i>) Galareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml	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, SO2</i>) Galareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Mix sałat z listkami młodego buraczka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa - mięta 200 ml		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, SO2</i>) Galareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Galareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Mix sałat z listkami młodego buraczka 20 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	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, SO2</i>) Galareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Mix sałat z listkami młodego buraczka 20 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>S E Z</i>) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser podpuszczkowy 20 g (<i>MLE</i>) Serek almette 20 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g
	Pn	Jogurt naturalny z brzoskwinia 1 szt (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/s ze szczypiorkiem 60 g Herbata owocowa b/c - malinowa 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/s ze szczypiorkiem 60 g Herbata owocowa b/c - malinowa 200 ml	
		Kcal: 2443.98 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz ogółem: 78.64 g; Węglowodany ogółem: 311.24 g; Kw. tł. nasycone: 38.58 g; Sól: 4.52 g; Sód: 752.33 mg; Błonnik: 26.01 g; W tym cukry: 33.48 g;	Kcal: 2429.41 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz ogółem: 86.97 g; Węglowodany ogółem: 301.82 g; Kw. tł. nasycone: 37.19 g; Sól: 4.04 g; Sód: 613.76 mg; Błonnik: 21.95 g; W tym cukry: 17.00 g;	Kcal: 2981.24 kcal; Białko ogółem: 136.54 g; Tłuszcz ogółem: 121.85 g; Węglowodany ogółem: 321.53 g; Kw. tł. nasycone: 61.61 g; Sól: 5.53 g; Sód: 775.52 mg; Błonnik: 23.88 g; W tym cukry: 18.80 g;	Kcal: 1426.30 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz ogółem: 63.34 g; Węglowodany ogółem: 152.73 g; Kw. tł. nasycone: 24.31 g; Sól: 2.74 g; Sód: 512.32 mg; Błonnik: 21.06 g; W tym cukry: 16.95 g;	Kcal: 2823.54 kcal; Białko ogółem: 135.12 g; Tłuszcz ogółem: 121.69 g; Węglowodany ogółem: 288.15 g; Kw. tł. nasycone: 61.44 g; Sól: 5.77 g; Sód: 872.40 mg; Błonnik: 32.17 g; W tym cukry: 19.80 g;	Kcal: 598.29 kcal; Białko ogółem: 32.22 g; Tłuszcz ogółem: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 77.40 g; Kw. tł. nasycone: 14.07 g; Sól: 2.96 g; Sód: 644.23 mg; Błonnik: 3.38 g; W tym cukry: 19.43 g;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet
2026-07-01 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka miczałowej 40 g (<i>GLU</i>) Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 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, S02</i>) Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 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, S02</i>) Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Cykoria 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 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, S02</i>) Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Cykoria 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 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 Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata czarna b/c 200 ml
	II S			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidor b/skóry 60 g Herbata czarna b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata czarna b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziel 250ml/25g (<i>JAJ, MLE, SEL</i>) Makaron penne żytni gotowany ze świeżymi truskawkami 300 g (<i>GLU, MLE, MCK</i>) Sos waniliowy 100 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa selerowa z makaronem i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Makaron penne żytni gotowany ze świeżymi truskawkami 300 g (<i>GLU, MLE, MCK</i>) Sos waniliowy 100 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Kompot z jabłek 200 ml		Zupa selerowa z makaronem i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Makaron penne żytni gotowany ze świeżymi truskawkami 200 g (<i>GLU, MLE, MCK</i>) Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa selerowa z makaronem i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Makaron penne żytni gotowany ze świeżymi truskawkami 300 g (<i>GLU, MLE, MCK</i>) Sos waniliowy 100 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym 200 g (<i>MLE</i>)			Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym 150 g (<i>MLE</i>)	Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym 200 g (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z czosnkiem 60 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) Sałata masłowa 8 g	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) płatki owsiane 20 g (S E Z) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Mus z jabłka 20 g Pasta z marchewki z czarnuszką 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml
	Pn	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Serek kanapkowy almette 20 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt	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, S02</i>) Serek kanapkowy almette 20 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml	
		Kcal: 2539.92 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz ogółem: 105.34 g; Węglowodany ogółem: 298.39 g; Kw. tł. nasycone: 49.91 g; Sól: 5.28 g; Sód: 997.28 mg; Błonnik: 22.00 g; W tym cukry: 106.50 g;	Kcal: 2542.06 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz ogółem: 88.92 g; Węglowodany ogółem: 338.52 g; Kw. tł. nasycone: 47.74 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1029.74 mg; Błonnik: 20.47 g; W tym cukry: 100.84 g;	Kcal: 3140.15 kcal; Białko ogółem: 130.56 g; Tłuszcz ogółem: 112.98 g; Węglowodany ogółem: 390.35 g; Kw. tł. nasycone: 66.87 g; Sól: 7.74 g; Sód: 1817.30 mg; Błonnik: 23.68 g; W tym cukry: 106.98 g;	Kcal: 1555.21 kcal; Białko ogółem: 75.15 g; Tłuszcz ogółem: 49.34 g; Węglowodany ogółem: 209.38 g; Kw. tł. nasycone: 30.10 g; Sól: 3.00 g; Sód: 687.60 mg; Błonnik: 24.95 g; W tym cukry: 65.56 g;	Kcal: 3015.23 kcal; Białko ogółem: 131.83 g; Tłuszcz ogółem: 113.52 g; Węglowodany ogółem: 363.68 g; Kw. tł. nasycone: 66.65 g; Sól: 8.18 g; Sód: 1942.41 mg; Błonnik: 37.97 g; W tym cukry: 105.87 g;	Kcal: 718.18 kcal; Białko ogółem: 45.85 g; Tłuszcz ogółem: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 54.70 g; Kw. tł. nasycone: 22.43 g; Sól: 3.17 g; Sód: 493.59 mg; Błonnik: 4.40 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	
2026-07-02 czwartek DZIEŃ ZIÓŁ	Śniadanie	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, SO2</i>) Twaróg ze szczypiorkiem i ziołami 50 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastery 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z koperkiem z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Buraczki gotowane plastery 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z koperkiem z ziołami 60 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Buraczki gotowane plastery 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g(<i>SEZ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek kanapkowy almette 20 g (<i>MLE</i>) Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 20 g	
	II ś		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Skyr naturalny 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Skyr naturalny 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		
	Obiad	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką z ziel 250ml/30g (<i>GLU, SEL</i>) Filet po cygańsku duszony 100 g (<i>MLE</i>) Sos własny z ziołami 60 ml (<i>GLU</i>) Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą i oliwą 150 g (<i>GOR</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i ziel 250ml/30g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos majerankowy z ziołami 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (M L E) Groszek gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i ziel 250ml/30g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Groszek gotowany na parze 150 g Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą i oliwą 150 g (<i>GOR</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i ziel 250ml/30g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos majerankowy z ziołami 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Groszek gotowany na parze 150 g Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą i oliwy 150 g (<i>GOR</i>) Woda z miętą 200 ml		
	P	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 40 g (<i>SEZ</i>)			Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 40 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Parówka z fileta z kurczaka 2 szt (<i>GLU, SOJ</i>) Ketchup 10 g(<i>GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Konfitura extra morelowa 1 szt Herbata owocowa wiśniowa 200 ml	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, SO2</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Konfitura extra morelowa 1 szt Herbata owocowa wiśniowa 200 ml	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, SO2</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa wiśniowa b/c 200 ml	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, SO2</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa wiśniowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g	
	Pn	Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Twarożek z koperkiem 40 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Herbata rumianek b/c 200 ml	Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Twarożek z koperkiem 40 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Herbata rumianek b/c 200 ml		
		Kcal: 2579.97 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz ogółem: 137.59 g; Węglowodany ogółem: 240.57 g; Kw. tł. nasycone: 51.86 g; Sól: 9.49 g; Sód: 3226.06 mg; Błonnik: 19.61 g; W tym cukry: 31.74 g;	Kcal: 2370.17 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz ogółem: 108.37 g; Węglowodany ogółem: 263.19 g; Kw. tł. nasycone: 41.91 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1282.78 mg; Błonnik: 24.67 g; W tym cukry: 23.67 g;	Kcal: 2986.85 kcal; Białko ogółem: 142.47 g; Tłuszcz ogółem: 131.91 g; Węglowodany ogółem: 327.71 g; Kw. tł. nasycone: 56.40 g; Sól: 7.79 g; Sód: 1695.94 mg; Błonnik: 28.45 g; W tym cukry: 35.07 g;	Kcal: 1449.58 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz ogółem: 56.88 g; Węglowodany ogółem: 159.58 g; Kw. tł. nasycone: 24.36 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1471.19 mg; Błonnik: 23.66 g; W tym cukry: 26.94 g;	Kcal: 3035.59 kcal; Białko ogółem: 140.42 g; Tłuszcz ogółem: 146.76 g; Węglowodany ogółem: 307.85 g; Kw. tł. nasycone: 56.56 g; Sól: 11.34 g; Sód: 3159.63 mg; Błonnik: 39.80 g; W tym cukry: 42.20 g;	Kcal: 471.99 kcal; Białko ogółem: 25.44 g; Tłuszcz ogółem: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 66.99 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 2.51 g; Sód: 464.00 mg; Błonnik: 3.64 g; W tym cukry: 18.83 g;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet	
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Skyr naturalny 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Mus z jabłka 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Skyr naturalny 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Mus z jabłka 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Skyr naturalny 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Papryka świeża 60 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Skyr naturalny 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Papryka świeża 60 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Mix salat 20 g	
	II ś			Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 30 g		Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Zupa meksykańska z ziel 250 ml (<i>SEL</i>) Rolada rybna ze szpinakiem gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos kremowy z cukinią 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Sos kremowy z cukinią 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Buraczki gotowane z fetą i prażonym słonecznikiem 150 g (<i>MLE, GOR</i>) Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą jaglaną i ziel 250ml/30g (<i>MLE, SEL</i>) Rolada rybna ze szpinakiem gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos kremowy z cukinią 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Dyńia gotowana z oliwą 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml		Zupa grysikowa z kaszą jaglaną i ziel 250ml/30g (<i>MLE, SEL</i>) Rolada rybna ze szpinakiem gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Dyńia gotowana z oliwą 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki gotowane z fetą i prażonym słonecznikiem 150 g (<i>MLE, GOR</i>)	Zupa grysikowa z kaszą jaglaną i ziel 250ml/30g (<i>MLE, SEL</i>) Rolada rybna ze szpinakiem gotowana na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos kremowy z cukinią 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Dyńia gotowana z oliwą 150 g Buraczki gotowane z fetą i prażonym słonecznikiem 150 g (<i>MLE, GOR</i>) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml		
	P	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (<i>MLE</i>)				Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 150 ml (<i>MLE</i>)	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy 40 g (<i>MLE</i>) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (<i>SEL</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (<i>SEL</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (<i>SEL</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (<i>SEL</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>SEZ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Pasta z kalafiora 20 g Herbata z cytryną b/c 150 ml	
Pi	Kefir 200g 1 szt (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Kefir 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Kefir 200g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml			
	Kcal: 2561.25 kcal; Białko ogółem: 141.28 g; Tłuszcz ogółem: 124.33 g; Węglowodany ogółem: 221.27 g; Kw. tł. nasycone: 56.07 g; Sól: 6.57 g; Sód: 1711.18 mg; Błonnik: 28.02 g; W tym cukry: 59.26 g;		Kcal: 2546.19 kcal; Białko ogółem: 133.18 g; Tłuszcz ogółem: 115.20 g; Węglowodany ogółem: 254.09 g; Kw. tł. nasycone: 51.22 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1086.74 mg; Błonnik: 21.72 g; W tym cukry: 57.26 g;	Kcal: 2970.33 kcal; Białko ogółem: 153.46 g; Tłuszcz ogółem: 139.28 g; Węglowodany ogółem: 286.24 g; Kw. tł. nasycone: 66.10 g; Sól: 6.99 g; Sód: 1253.28 mg; Błonnik: 23.20 g; W tym cukry: 64.08 g;	Kcal: 1498.90 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz ogółem: 46.70 g; Węglowodany ogółem: 184.08 g; Kw. tł. nasycone: 19.58 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1035.70 mg; Błonnik: 25.67 g; W tym cukry: 55.77 g;	Kcal: 3146.48 kcal; Białko ogółem: 160.64 g; Tłuszcz ogółem: 154.97 g; Węglowodany ogółem: 293.08 g; Kw. tł. nasycone: 68.64 g; Sól: 7.84 g; Sód: 1636.53 mg; Błonnik: 33.34 g; W tym cukry: 76.74 g;	Kcal: 551.39 kcal; Białko ogółem: 23.81 g; Tłuszcz ogółem: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 70.31 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 2.42 g; Sód: 470.95 mg; Błonnik: 3.78 g; W tym cukry: 19.43 g;	
		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet	

2026-07-04 sobota	Śniadanie	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, SO2</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor ze szczypiorkiem 60 g Herbata rumianek b/c 200 ml	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, SO2</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Herbata rumianek b/c 200 ml	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, SO2</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Pomidor ze szczypiorkiem 60 g Herbata rumianek b/c 200 ml	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, SO2</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor ze szczypiorkiem 60 g Cykoria 20 g Herbata rumianek b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>SEZ</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek kanapkowy ziołowy 20 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 20 g
	II Ś		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella z oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Pasta mięsna z brokułem 60 g Rukola 20 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella z oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Pasta mięsna z brokułem 60 g Rukola 20 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z makaronem i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Zraz mielony wp-drobiowy nadziewany brokułem gotowany na parze 100 g Sos majerankowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Marchew gotowana w plasterach 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Zraz mielony wp-drobiowy nadziewany brokułem gotowany na parze 100 g Sos majerankowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Marchew gotowana w plasterach 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Zraz mielony wp-drobiowy nadziewany brokułem gotowany na parze 100 g Sos majerankowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Zraz mielony wp-drobiowy nadziewany brokułem gotowany na parze 100 g Sos majerankowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Arbuz 150 g Ciastka kruche z marmoladą 30 g (<i>GLU, MLE, JAJ</i>)		Arbuz 150 g	Arbuz 150 g Ciastka b/d/c 30 g (<i>GLU, MLE, JAJ</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab benedyktyński 40 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella z oliwą i pestkami dyni 50 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna drobiowa 40 g Ser mozzarella z oliwą 50 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna drobiowa 20 g Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Papryka świeża 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna drobiowa 40 g Ser mozzarella z oliwą 50 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Papryka świeża 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 20 g
	Pn	Mleko waniliowe 1 szt 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Cykoria 20 g Herbata czarna b/c 200 ml	Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Herbata czarna b/c 200 ml	
		Kcal: 2562.15 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz ogółem: 142.35 g; Węglowodany ogółem: 237.58 g; Kw. tł. nasycone: 47.61 g; Sól: 5.89 g; Sód: 873.02 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 44.68 g;	Kcal: 2472.19 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz ogółem: 125.14 g; Węglowodany ogółem: 259.36 g; Kw. tł. nasycone: 50.08 g; Sól: 5.84 g; Sód: 995.08 mg; Błonnik: 22.40 g; W tym cukry: 43.35 g;	Kcal: 3012.33 kcal; Białko ogółem: 124.60 g; Tłuszcz ogółem: 153.85 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g; Kw. tł. nasycone: 67.42 g; Sól: 8.15 g; Sód: 1644.65 mg; Błonnik: 25.81 g; W tym cukry: 38.21 g;	Kcal: 1458.36 kcal; Białko ogółem: 68.71 g; Tłuszcz ogółem: 67.56 g; Węglowodany ogółem: 152.08 g; Kw. tł. nasycone: 24.97 g; Sól: 3.65 g; Sód: 507.86 mg; Błonnik: 19.42 g; W tym cukry: 30.34 g;	Kcal: 2980.12 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz ogółem: 163.43 g; Węglowodany ogółem: 270.05 g; Kw. tł. nasycone: 64.40 g; Sól: 7.96 g; Sód: 1633.37 mg; Błonnik: 32.68 g; W tym cukry: 36.38 g;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Schab gotowany na parze 40 g (GLU) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Konfitura extra morelowa 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane kostka 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, 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 1 szt (MLE) Buraczki gotowane kostka 60 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane kostka 60 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g(SEZ) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Ser biały -pasta z koperkiem 20 g (MLE) Rukola 20 g Herbata z cytryną b/c 150 ml
	II Ś			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Galareta drobiowa z warzywami 100 g (SEL) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym i ziel 250ml/10g (SEL) Schab smażony w płatkach kukurydzianych 100 g (GLU, JAJ) Ryż jaśminowy gotowany z ziel 200 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kalańfior gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym i ziel 250ml/10g (SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU, SEL) Sos szpinakowo - śmietanowy 60 ml (GLU) Ryż jaśminowy gotowany z ziel 200 g Kalańfior gotowany na parze z oliwą 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym i ziel 250ml/10g (SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU, SEL) Ryż jaśminowy gotowany z ziel 100 g Kalańfior gotowany na parze z oliwą 100 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym i ziel 250ml/10g (SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU, SEL) Ryż jaśminowy gotowany z ziel 100 g Kalańfior gotowany na parze z oliwą 100 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym i ziel 250ml/10g (SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU, SEL) Sos szpinakowo - śmietanowy 60 ml (GLU) Ryż jaśminowy gotowany z ziel 200 g Kalańfior gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot z jabłek b/c 200 ml	
	P	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 100g 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 na parze - wędlina 40 g Serek kanapkowy almette 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Herbata owocowa -truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek kanapkowy almette 20 g (MLE) Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek kanapkowy almette 20 g (MLE) Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa -truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek kanapkowy almette 20 g (MLE) Sałata masłowa 8 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser podpuszczkowy 20 g (MLE) Mus z jabłka 20 g Pomidor b/skóry 20 g		
Ph	Kisiel z tartym jabłkiem z kleksem jogurtu naturalnego 200 ml (MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem i kleksem jogurtu naturalnego 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy almette 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Roszponka 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem i kleksem jogurtu naturalnego 150 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy almette 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata malinowa b/c 200 ml		
	Kcal: 2529.18 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz ogółem: 107.31 g; Węglowodany ogółem: 292.10 g; Kw. tł. nasycone: 44.18 g; Sól: 4.91 g; Sód: 1483.96 mg; Błonnik: 34.95 g; W tym cukry: 66.27 g;	Kcal: 2531.60 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz ogółem: 108.70 g; Węglowodany ogółem: 312.13 g; Kw. tł. nasycone: 43.99 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1414.90 mg; Błonnik: 31.26 g; W tym cukry: 62.69 g;	Kcal: 3120.34 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz ogółem: 137.91 g; Węglowodany ogółem: 350.81 g; Kw. tł. nasycone: 65.56 g; Sól: 7.58 g; Sód: 1966.42 mg; Błonnik: 35.01 g; W tym cukry: 56.84 g;	Kcal: 1446.01 kcal; Białko ogółem: 60.05 g; Tłuszcz ogółem: 58.30 g; Węglowodany ogółem: 169.07 g; Kw. tł. nasycone: 28.24 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1084.32 mg; Błonnik: 26.00 g; W tym cukry: 42.92 g;	Kcal: 2983.12 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz ogółem: 131.14 g; Węglowodany ogółem: 335.47 g; Kw. tł. nasycone: 65.54 g; Sól: 7.74 g; Sód: 2091.12 mg; Błonnik: 48.31 g; W tym cukry: 68.56 g;	Kcal: 442.04 kcal; Białko ogółem: 31.39 g; Tłuszcz ogółem: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 52.78 g; Kw. tł. nasycone: 6.87 g; Sól: 2.33 g; Sód: 580.26 mg; Błonnik: 3.81 g; W tym cukry: 19.65 g;	

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwooprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser podpuszczkowy 40 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)		Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Szpinak baby 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata melisa b/c 200 ml
	II ś			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g(<i>SEZ</i>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g(<i>SEZ</i>)	
	Obiad	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i ziel 250ml/30g 250 ml (<i>SEL</i>) Falafel - kotlet z ciecior ki pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos słodko kwaśny 60 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Surówka z selera z jabłkiem z oliwą 150 g (<i>SEL, SO2</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa z makaronem żytnim i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa kalafiorowa z makaronem żytnim i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Ogórek kiszony b/s ćw 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa z makaronem żytnim i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Ogórek kiszony b/s ćw 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Kefir 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Chrupki kukurydziane 15 g			Kefir 200g 1 szt (<i>MLE</i>)	Kefir 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Chrupki kukurydziane 15 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g(<i>GLU</i>) Hummus domowy 100 g Pomidor b/s z cebulką 60 g Mus z jabłka 20 g Herbata zielona 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g (G L U) Serek kanapkowy almette 20 g (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Mus z jabłka 20 g Herbata zielona 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g (<i>GLU</i>) (<i>GLU</i>) Serek kanapkowy almette 20 g (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Pomidor b/s z cebulką 60 g Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek kanapkowy almette 20 g (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Pomidor b/s z cebulką 60 g Herbata zielona b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g(<i>SEZ</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek ziołowy 1 szt 20 g (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g
	Pn	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
		Kcal: 2577.24 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz ogółem: 128.68 g; Węglowodany ogółem: 270.02 g; Kw. tł. nasycone: 44.47 g; Sól: 7.78 g; Sód: 2028.54 mg; Błonnik: 36.07 g; W tym cukry: 23.13 g;	Kcal: 2512.29 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz ogółem: 123.51 g; Węglowodany ogółem: 244.74 g; Kw. tł. nasycone: 48.85 g; Sól: 3.88 g; Sód: 738.12 mg; Błonnik: 16.82 g; W tym cukry: 9.72 g;	Kcal: 2940.65 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz ogółem: 139.38 g; Węglowodany ogółem: 300.56 g; Kw. tł. nasycone: 58.39 g; Sól: 5.61 g; Sód: 1204.38 mg; Błonnik: 19.91 g; W tym cukry: 19.71 g;	Kcal: 1432.17 kcal; Białko ogółem: 80.04 g; Tłuszcz ogółem: 44.67 g; Węglowodany ogółem: 171.99 g; Kw. tł. nasycone: 21.31 g; Sól: 7.10 g; Sód: 2384.68 mg; Błonnik: 18.85 g; W tym cukry: 13.84 g;	Kcal: 2929.67 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz ogółem: 140.02 g; Węglowodany ogółem: 302.74 g; Kw. tł. nasycone: 58.89 g; Sól: 10.66 g; Sód: 3229.12 mg; Błonnik: 31.47 g; W tym cukry: 25.01 g;	Kcal: 480.45 kcal; Białko ogółem: 23.74 g; Tłuszcz ogółem: 8.89 g; Węglowodany ogółem: 50.19 g; Kw. tł. nasycone: 13.44 g; Sól: 2.27 g; Sód: 540.68 mg; Błonnik: 3.34 g; W tym cukry: 19.99 g;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwooprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet	
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (S E Z) Szynka delikatesowa robiowa 20 g (GLU) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy 20 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa melisa 150 ml	
	II ś			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Mix sałat 20 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Ser podpuszczkowy 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Ogórek małosolny 60 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml		
	Obiad	Zupa owocowa z laną kluseczką 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, JAJ</i>) Filet drobiowy pieczony z mozzarellą i pomidorami 100 g (<i>SOJ, MLE</i>) Kasza bulgur z ziel 200 g (<i>GLU</i>) Fasolka szparagowa gotowana na parze z oliwą 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa selerowa z ryżem i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100 g Sos z groszku zielonego 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza bulgur z ziel 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Kompot z truskawek 200 ml		Zupa selerowa z ryżem i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100 g Kasza bulgur z ziel 100 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa selerowa z ryżem i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100 g Sos z groszku zielonego 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza bulgur z ziel 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z oliwą 150 g Kompot z truskawek 200 ml		
	P	Jabłko gotowane w sosie waniliowym 140/120 260 ml (<i>MLE</i>)				Jabłko gotowane w sosie waniliowym 100/80 180 ml (<i>MLE</i>)	Jabłko gotowane w sosie waniliowym 140/120 260 ml (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	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, SO2</i>) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata rumianek b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Polędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata rumianek b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Polędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Polędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata rumianek b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g	
	Ph	Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Hummus domowy 60 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata czarna b/c 200 ml	Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Hummus domowy 60 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata czarna b/c 200 ml		
		Kcal: 2482.80 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz ogółem: 116.86 g; Węglowodany ogółem: 255.96 g; Kw. tł. nasycone: 40.19 g; Sól: 7.35 g; Sód: 1715.16 mg; Błonnik: 29.44 g; W tym cukry: 67.47 g;	Kcal: 2522.28 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz ogółem: 118.65 g; Węglowodany ogółem: 268.43 g; Kw. tł. nasycone: 45.49 g; Sól: 6.11 g; Sód: 1498.55 mg; Błonnik: 24.68 g; W tym cukry: 73.67 g;	Kcal: 3302.72 kcal; Białko ogółem: 138.05 g; Tłuszcz ogółem: 163.63 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; Kw. tł. nasycone: 67.18 g; Sól: 8.31 g; Sód: 1873.97 mg; Błonnik: 31.69 g; W tym cukry: 78.85 g;	Kcal: 1467.22 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz ogółem: 66.38 g; Węglowodany ogółem: 146.22 g; Kw. tł. nasycone: 23.53 g; Sól: 5.23 g; Sód: 1543.05 mg; Błonnik: 19.47 g; W tym cukry: 49.60 g;	Kcal: 3064.09 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz ogółem: 147.45 g; Węglowodany ogółem: 326.34 g; Kw. tł. nasycone: 56.16 g; Sól: 10.29 g; Sód: 3014.07 mg; Błonnik: 44.69 g; W tym cukry: 82.65 g;	Kcal: 766.68 kcal; Białko ogółem: 53.31 g; Tłuszcz ogółem: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 48.59 g; Kw. tł. nasycone: 25.32 g; Sól: 3.48 g; Sód: 646.19 mg; Błonnik: 3.37 g; W tym cukry: 19.30 g;	

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwooprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet
2026-07-08 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab benedyktyński 40 g (<i>SOJ</i>) Hummus domowy 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Konfitura extra morelowa 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200ml/3g 200 ml	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Konfitura extra morelowa 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200ml/3g 200 ml		Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella 30 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	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 Tartare 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II ś			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Herbata zielona 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Herbata zielona 200 ml	
	Obiad	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami z ziel 250ml/30g 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gulasz cygański z szynki wieprzowej duszony 130 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Kapusta kiszona zasmażana 150 g (<i>GLU</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa szpinakowa z ryżem i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko b/s, b/k z kurczaka gotowane 100 g Sos z natką pietruszki 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Marchew gotowana w plastrach z oliwą 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Woda z miętą 200 ml		Zupa szpinakowa z ryżem i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko b/s, b/k z kurczaka gotowane 100 g Kasza jęczmienna z zieleniną 100 g (<i>GLU</i>) Marchew gotowana w plastrach z oliwą 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kapusta kiszona zasmażana 150 g (<i>GLU</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa szpinakowa z ryżem i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko b/s, b/k z kurczaka gotowane 100 g Sos z natką pietruszki 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Marchew gotowana w plastrach z oliwą 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kapusta kiszona zasmażana 150 g (<i>GLU</i>) Woda z miętą 200 ml	
	P	Mleko truskawkowe 1 szt 200 ml (<i>MLE</i>) Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Mleko truskawkowe 1 szt 200 ml (<i>MLE</i>) Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Paszтет drobiowy zapiekany 40 g (GLU, JAJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g (G L U) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g (GLU) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 150 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g (GLU) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (SEZ) Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane kostka z pestkami dyni 20 g Herbata zielona b/c 200 ml
	Pn	Banan 1 szt		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata czarna b/c 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata czarna b/c 200 ml	
		Kcal: 2410.40 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz ogółem: 92.58 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; Kw. tł. nasycone: 38.43 g; Sól: 5.99 g; Sód: 1706.33 mg; Błonnik: 24.99 g; W tym cukry: 85.56 g;	Kcal: 2511.75 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz ogółem: 95.84 g; Węglowodany ogółem: 331.94 g; Kw. tł. nasycone: 48.07 g; Sól: 5.57 g; Sód: 1339.49 mg; Błonnik: 22.46 g; W tym cukry: 94.97 g;	Kcal: 3549.13 kcal; Białko ogółem: 137.87 g; Tłuszcz ogółem: 164.40 g; Węglowodany ogółem: 383.97 g; Kw. tł. nasycone: 78.83 g; Sól: 8.37 g; Sód: 1772.85 mg; Błonnik: 26.29 g; W tym cukry: 99.95 g;	Kcal: 1572.44 kcal; Białko ogółem: 73.06 g; Tłuszcz ogółem: 57.37 g; Węglowodany ogółem: 206.21 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1779.93 mg; Błonnik: 30.06 g; W tym cukry: 44.48 g;	Kcal: 3364.02 kcal; Białko ogółem: 134.30 g; Tłuszcz ogółem: 172.32 g; Węglowodany ogółem: 320.91 g; Kw. tł. nasycone: 79.06 g; Sól: 9.59 g; Sód: 2170.88 mg; Błonnik: 35.33 g; W tym cukry: 48.36 g;	Kcal: 525.98 kcal; Białko ogółem: 25.93 g; Tłuszcz ogółem: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 71.07 g; Kw. tł. nasycone: 9.35 g; Sól: 2.16 g; Sód: 479.09 mg; Błonnik: 3.54 g; W tym cukry: 21.03 g;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasztecik pieczony drobiowy 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek śmietankowy Almette 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek małosolny 60 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml	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, SO2</i>) Serek kanapkowy almette 20 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Herbata ziołowa - mięta 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek kanapkowy almette 20 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Ogórek małosolny 60 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	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, SO2</i>) Serek kanapkowy almette 20 g (<i>MLE</i>) Ogórek małosolny 60 g Mix sałat 20 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Konfitura extra morelowa 1 szt
	II ś			Kefir 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 30 g		Kefir 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z razowym makaronem i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>) Pałka z kurczaka b/k, b/s pieczona w ziołach 2szt 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z oliwą 150 g Kompot z cz. porzeczki 200 ml	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami i ziel 250ml/14g 250 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</i>) Pulpet z szynki wp nadziewany kalaflorem 100 g Sos pomidorowo-ziołowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot z cz. porzeczki 200 ml		Zupa krem z zielonego groszku z grzankami i ziel 250ml/14g 250 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</i>) Pulpet z szynki wp nadziewany kalaflorem 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka z białej kapusty i marchewki z oliwą 150 g Kompot z cz. porzeczki b/c 200 ml	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami i ziel 250ml/14g 250 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</i>) Pulpet z szynki wp nadziewany kalaflorem 100 g Sos pomidorowo-ziołowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka z białej kapusty i marchewki z oliwą 150 g Kompot z cz. porzeczki b/c 200 ml	
	P	Sok pomidorowy 100% 1 szt Krakersy 30 g (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i>)	Sok pomidorowy 100% 1 szt Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)		Sok pomidorowy 100% 1 szt	Sok pomidorowy 100% 1 szt Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlna 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Buraczki gotowane kostka 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Buraczki gotowane kostka 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Buraczki gotowane kostka 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (S E Z) Szynka delikatna drobiowa 20 g (<i>GLU</i>) Serek kanapkowy almette 20 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykorja 10 g Herbata rumianek b/c 150 ml
	Ph	Baton zbożowy 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	Herbatniki bebe 16g 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Twarożek pomidorowy 60 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Rukola 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Twarożek pomidorowy 60 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Rukola 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml	
		Kcal: 2520.21 kcal; Białko ogółem: 73.97 g; Tłuszcz ogółem: 134.73 g; Węglowodany ogółem: 225.73 g; Kw. tł. nasycone: 46.40 g; Sól: 6.62 g; Sód: 1365.82 mg; Błonnik: 21.65 g; W tym cukry: 38.82 g;	Kcal: 2550.60 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz ogółem: 117.60 g; Węglowodany ogółem: 245.33 g; Kw. tł. nasycone: 41.82 g; Sól: 6.37 g; Sód: 1015.76 mg; Błonnik: 22.79 g; W tym cukry: 39.17 g;	Kcal: 2754.81 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz ogółem: 127.55 g; Węglowodany ogółem: 258.68 g; Kw. tł. nasycone: 49.83 g; Sól: 6.88 g; Sód: 1244.99 mg; Błonnik: 26.36 g; W tym cukry: 33.90 g;	Kcal: 1502.79 kcal; Białko ogółem: 69.01 g; Tłuszcz ogółem: 62.84 g; Węglowodany ogółem: 153.68 g; Kw. tł. nasycone: 20.80 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1207.41 mg; Błonnik: 26.20 g; W tym cukry: 40.30 g;	Kcal: 2757.43 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz ogółem: 136.16 g; Węglowodany ogółem: 244.56 g; Kw. tł. nasycone: 50.50 g; Sól: 8.30 g; Sód: 1815.31 mg; Błonnik: 39.12 g; W tym cukry: 43.19 g;	Kcal: 541.33 kcal; Białko ogółem: 25.73 g; Tłuszcz ogółem: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 77.93 g; Kw. tł. nasycone: 10.97 g; Sól: 2.09 g; Sód: 459.88 mg; Błonnik: 3.19 g; W tym cukry: 18.96 g;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwooprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet	
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g (<i>GLU</i>) Pasta z makreli 60 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Rukola 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Pomidor b/skóry 60 g Rukola 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Rukola 20 g Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 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 almette 20 g (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 20 g Herbata czarna b/c 200 ml	
	II ś			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Galareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Galareta rybna z warzywami 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata ziołowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową i ziemniakami z ziel 250ml/30g 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pierogi leniwe 250 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Sos jogurtowo-cynamonowy 60 g (<i>MLE</i>) Marchew tarta z jabłkiem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa owocowa z makaronem żytnim 250 ml (<i>GLU, JAJ</i>) Filet z dorsza gotowany 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 60 g (<i>MLE, SO2</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchew tarta z jabłkiem 150 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową z ziemniakami i ziel 250ml/30g 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Filet z dorsza gotowany 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Marchew tarta z jabłkiem 150 g Woda z cytryną 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową i ziemniakami z ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Filet z dorsza gotowany 100 g (<i>RYB</i>) Sos cytrynowy 60 g (<i>MLE, SO2</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchew tarta z jabłkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml		
	P	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 150 g (<i>MLE</i>)				Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 100 g (<i>MLE</i>)	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 150 g (<i>MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab benedyktyński 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/s ze szczypiorkiem 60 g Herbata owocowa -truskawkowa 200 ml	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, SO2</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml		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, SO2</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Pomidor b/s ze szczypiorkiem 60 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	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, SO2</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Pomidor b/s ze szczypiorkiem 60 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (S E Z) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy 20 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw 20 g	
	Pn	Panna cotta z wiórkami kokosowymi 150 g (<i>MLE, SO2</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Herbata czarna b/c 200 ml	Panna cotta 100 g (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Herbata czarna b/c 200 ml		
		Kcal: 2487.81 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz ogółem: 108.17 g; Węglowodany ogółem: 280.88 g; Kw. tł. nasycone: 59.51 g; Sól: 6.20 g; Sód: 1540.87 mg; Błonnik: 24.78 g; W tym cukry: 63.07 g;	Kcal: 2479.21 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz ogółem: 117.96 g; Węglowodany ogółem: 267.14 g; Kw. tł. nasycone: 57.12 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1047.30 mg; Błonnik: 21.70 g; W tym cukry: 55.42 g;	Kcal: 2711.99 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz ogółem: 115.56 g; Węglowodany ogółem: 313.01 g; Kw. tł. nasycone: 50.75 g; Sól: 6.39 g; Sód: 1352.48 mg; Błonnik: 24.82 g; W tym cukry: 45.75 g;	Kcal: 1550.63 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz ogółem: 65.68 g; Węglowodany ogółem: 173.00 g; Kw. tł. nasycone: 28.17 g; Sól: 3.17 g; Sód: 780.53 mg; Błonnik: 25.06 g; W tym cukry: 47.75 g;	Kcal: 2662.56 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz ogółem: 116.77 g; Węglowodany ogółem: 302.41 g; Kw. tł. nasycone: 50.95 g; Sól: 6.96 g; Sód: 1527.38 mg; Błonnik: 40.42 g; W tym cukry: 52.05 g;	Kcal: 830.29 kcal; Białko ogółem: 57.09 g; Tłuszcz ogółem: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 50.83 g; Kw. tł. nasycone: 28.02 g; Sól: 4.07 g; Sód: 851.49 mg; Błonnik: 3.89 g; W tym cukry: 20.33 g;	

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kiełbaski z fileta 1 szt (G L U , J A J) Ketchup 10 g (GOR) Twarożek ze szczypiorkiem 60 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 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, SO2</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 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, SO2</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (S E Z) Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 10 g Herbata zielona 150 ml
	II S			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z kalafiora z jajkiem 60 g (<i>JAJ</i>) Szpinak baby 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z kalafiora z jajkiem 60 g (<i>JAJ</i>) Szpinak baby 20 g Herbata malinowa b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa brokułowa z kaszą kukurydzianą i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL, SEI</i>) Kotlet słoneczny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z oliwą 150 g Groszek gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa brokułowa z kaszą kukurydzianą i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) zrazik mielony nadziewany brokulem gotowany 100 g Sos jarzynowy 60 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Groszek gotowany na parze z oliwą 150 g Marchew junior gotowana 150 g Kompot z jabłek 200 ml		Zupa brokułowa z kaszą kukurydzianą i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) zrazik mielony nadziewany brokulem gotowany 100 g Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Groszek gotowany na parze z oliwą 100 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z oliwą 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa brokułowa z kaszą kukurydzianą i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) zrazik mielony nadziewany brokulem gotowany 100 g Sos jarzynowy 60 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Groszek gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z oliwą 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	
	P	Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Podplomyki b/c 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Podplomyki b/c 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)		Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>)	Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Podplomyki b/c 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy 40 g (<i>MLE</i>) Jogurt naturalny z truskawką 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Jogurt naturalny z truskawką 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Mix sałat 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Mix sałat 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Kurzczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa - melisa b/c 150 ml
	Ph	Baton twarogowy 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna drobiowa 20 g Roszponka 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna drobiowa 20 g Roszponka 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	
		Kcal: 2602.25 kcal; Białko ogółem: 123.12 g; Tłuszcz ogółem: 107.02 g; Węglowodany ogółem: 292.30 g; Kw. tł. nasycone: 54.27 g; Sól: 5.86 g; Sód: 2024.06 mg; Błonnik: 31.41 g; W tym cukry: 60.21 g;	Kcal: 2496.32 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz ogółem: 99.55 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g; Kw. tł. nasycone: 46.26 g; Sól: 5.70 g; Sód: 881.04 mg; Błonnik: 23.37 g; W tym cukry: 47.72 g;	Kcal: 3003.03 kcal; Białko ogółem: 135.36 g; Tłuszcz ogółem: 122.58 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g; Kw. tł. nasycone: 63.04 g; Sól: 7.29 g; Sód: 1294.23 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 49.24 g;	Kcal: 1441.55 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz ogółem: 54.76 g; Węglowodany ogółem: 156.61 g; Kw. tł. nasycone: 25.42 g; Sól: 3.97 g; Sód: 637.12 mg; Błonnik: 21.65 g; W tym cukry: 31.55 g;	Kcal: 2919.65 kcal; Białko ogółem: 135.01 g; Tłuszcz ogółem: 132.77 g; Węglowodany ogółem: 296.32 g; Kw. tł. nasycone: 64.36 g; Sól: 7.74 g; Sód: 1476.29 mg; Błonnik: 40.11 g; W tym cukry: 51.77 g;	Kcal: 514.49 kcal; Białko ogółem: 23.91 g; Tłuszcz ogółem: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 77.53 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 2.60 g; Sód: 382.20 mg; Błonnik: 3.28 g; W tym cukry: 18.33 g;

		WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Dodatek dla diet	
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/s z cebulką 60 g Herbata owocowa -truskawkowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 60 g Herbata owocowa - truskawkowa 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 60 g Pomidor b/s z cebulką 60 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 60 g Pomidor b/s z cebulką 60 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g	
	II ś			Owsianka na mleku z musem truskawkowym 150 g (<i>GLU, MLE</i>)		Owsianka gotowana na mleku z musem truskawkowym 150 g (<i>GLU, MLE</i>)		
	Obiad	Rosół z laną kluską n i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Filet drobiowy w kieszonce pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleńiną 200 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Rosół z laną kluską i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Schab faszerowany morelą 100 g (<i>SO2</i>) Sos szpinakowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleńiną 200 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kalafor gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml		Rosół z laną kluską i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Schab faszerowany morelą 100 g (<i>SO2</i>) Ziemniaki gotowane z zieleńiną 100 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Rosół z laną kluską i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Schab faszerowany morelą 100 g (<i>SO2</i>) Sos szpinakowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleńiną 200 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Woda z pomarańczą 200 ml		
	P	Ciastka kruche 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mus owocowy 100g 1 szt				Mus owocowy 100g 1 szt	Ciastka b/d/c 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mus owocowy 100g 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab benedyktyński 40 g (<i>SOJ</i>) Skyr naturalny 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata zielona 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Skyr naturalny 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt Herbata zielona 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Skyr naturalny 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw 60 g Rukola 20 g Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Skyr naturalny 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw 60 g Rukola 20 g Herbata zielona b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>S E Z</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek fromage 20 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g	
	Pn	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 150 g (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z białka jaja 60 g (<i>JAJ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Herbata czarna b/c 200 ml	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 100 g (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata czarna b/c 200 ml		
		Kcal: 2501.27 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz ogółem: 127.55 g; Węglowodany ogółem: 251.98 g; Kw. tł. nasycone: 45.80 g; Sól: 4.95 g; Sód: 912.21 mg; Błonnik: 24.59 g; W tym cukry: 32.12 g;	Kcal: 2487.16 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz ogółem: 118.97 g; Węglowodany ogółem: 272.01 g; Kw. tł. nasycone: 42.64 g; Sól: 4.27 g; Sód: 793.95 mg; Błonnik: 22.32 g; W tym cukry: 29.81 g;	Kcal: 3006.59 kcal; Białko ogółem: 123.12 g; Tłuszcz ogółem: 153.95 g; Węglowodany ogółem: 297.18 g; Kw. tł. nasycone: 60.71 g; Sól: 5.45 g; Sód: 966.71 mg; Błonnik: 23.93 g; W tym cukry: 48.06 g;	Kcal: 1482.31 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz ogółem: 57.41 g; Węglowodany ogółem: 174.24 g; Kw. tł. nasycone: 19.16 g; Sól: 2.77 g; Sód: 561.69 mg; Błonnik: 23.26 g; W tym cukry: 36.38 g;	Kcal: 2889.77 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz ogółem: 146.08 g; Węglowodany ogółem: 290.21 g; Kw. tł. nasycone: 59.76 g; Sól: 5.65 g; Sód: 1118.22 mg; Błonnik: 34.29 g; W tym cukry: 56.34 g;	Kcal: 429.33 kcal; Białko ogółem: 25.72 g; Tłuszcz ogółem: 8.63 g; Węglowodany ogółem: 50.05 g; Kw. tł. nasycone: 8.99 g; Sól: 2.09 g; Sód: 469.20 mg; Błonnik: 3.48 g; W tym cukry: 19.71 g;	

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

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,*