

	WSD Dieta Podstawowa P01	WSD Dieta Łatwostrawna P02	WSD Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa P02/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) P03/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) P03/S/K	WSD Dodatkowy wybór
2026-07-27 poniedziałek	Śniadanie I Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka poznańska 1szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab benedyktyński 40 g (<i>SOJ</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Konfitura morelowa 1 szt/20 g Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Kawa zbożowa got.na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka poznańska 1szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Jabłko ćw. b/s 70 g Konfitura morelowa 1 szt/20 g Cykoria 20 g Kawa zbożowa got.na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 1szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Jabłko ćw. b/s 35 g Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Cykoria 20 g Kawa zbożowa got.na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, 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>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Jabłko ćw. b/s 35 g Cykoria 20 g Kawa zbożowa got.na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g(<i>GLU</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Ser mozzarella ćw. z oliwą i pestkami słonecznika 20g/3g/1g (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Edam 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z kalafiora i marchewki z oliwą 20 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 150 ml
	Śniadanie II		Sok tłoczony jabłko-marchewka 1 szt/200 ml Biszkopty 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 1 szt/150 g (<i>MLE</i>)		Sok tłoczony jabłko-marchewka 1 szt/200 ml Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 1 szt/150 g (<i>MLE</i>)	
	Obiad Zupa kapuśniak na wywarze jarzynowym z kiszzonej kapusty z ziemniakami, majerankiem i ziel 250 ml (<i>SEL</i>) Kotlet jajeczny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną puree 200 g(<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa z bułeczką i oliwą 150 g Kompot wieloowocowy z/c 200ml/3g 200 ml	Zupa owocowa truskawkowa z laną kluseczką 250 ml /30 g (<i>GLU, JAJ</i>) Rolada dr. faszerowana brokułem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos ziołowo - pomidorowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną puree 200 g(<i>MLE</i>) Kalafior gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot wieloowocowy z/c 200ml/3g 200 ml		Zupa kapuśniak na wywarze jarzynowym z kiszzonej kapusty z ziemniakami, majerankiem i ziel 250 ml (<i>SEL</i>) Rolada dr. faszerowana brokułem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Fasolka szparagowa z bułeczką i oliwą150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa kapuśniak na wywarze jarzynowym z kiszzonej kapusty z ziemniakami, majerankiem i ziel 250 ml (<i>SEL</i>) Rolada dr. faszerowana brokułem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos ziołowo - pomidorowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Fasolka szparagowa z bułeczką i oliwą 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	
	Podw Budyń czekoladowy gotowany na mleku z truskawkami 250 ml /100 g (<i>MLE, SOJ</i>)	Budyń waniliowy na mleku z truskawkami 250 ml/100 g (<i>MLE</i>)		Budyń waniliowy na mleku z truskawkami 150 ml/100 g (<i>MLE</i>)	Budyń waniliowy na mleku z truskawkami 150 ml /100 g (<i>MLE</i>)	
	Kolacja I 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>) Jajko got ze szczypiorkiem 1 szt/1g (<i>JAJ</i>) Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 150 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 białek jaja z masłem i koperkiem 60 g /1g (<i>JAJ, MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 150 ml		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>) Jajko got. ze szczypiorkiem 1 szt/1g (<i>JAJ</i>) Awokado 20 g Sałata masłowa 16 g Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 150 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>) Jajko got. ze szczypiorkiem 1 szt/1g (<i>JAJ</i>) Awokado 20 g Sałata masłowa 16 g Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 150 ml	Mleko gotowane b/c 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 kanapkowy Almette 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu i brzoskwini 20 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry plasterki 20 g Mus z truskawek 20 g/1szt
	Kolacja II Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 1szt/150 g (<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>) Serek puszysty Tartare 1szt (<i>MLE</i>) Tarta marchewka z jabłkiem 60 g Roszponka 10 g Mleko gotowane z cynamonem b/c 150 ml (<i>MLE</i>)	Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 1szt/150 g (<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>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Tarta marchewka z jabłkiem 60 g Roszponka 10 g Mleko gotowane z cynamonem b/c 150 ml (<i>MLE</i>)	
	Wartości odżywcze 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; Blonnik: 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; Blonnik: 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; Blonnik: 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; Blonnik: 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; Blonnik: 36.52 g; W tym cukry: 58.47 g	Kcal: 820.24 kcal; Białko ogółem: 56.58 g; Tłuszcz ogółem: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 62.97 g; Kw. tł. nasycone: 23.48 g; Sól: 3.46 g; Sód: 577.59 mg; Blonnik: 3.94 g; W tym cukry: 32.33 g

		WSD Dieta Podstawowa P01	WSD Dieta Łatwostrawna P02	WSD Dieta Łatwostrawna bogatobiałkowa P02/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) P03/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) P03/S/K	WSD Dodatkowy wybór
2026-07-28 wtorek	Śniadanie I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Frankfurterki gotowane 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Ser mozzarella ćw. z oliwą i pestkami słonecznika 40g/3g/1g (<i>MLE</i>) Powidła śliwkowe 30 g/1szt Ogórek świeży b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (<i>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>) Ser mozzarella ćw. z oliwą 20 g/1 g(<i>MLE</i>) Serek kanapkowy Almette 1 szt (<i>MLE</i>) Konfitura truskawkowa 1 szt/20 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (<i>MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Ser mozzarella ćw. z oliwą i pestkami słonecznika 40 g/3g/1g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Pomidory koktajlowe 60g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (<i>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>) Ser mozzarella ćw. z oliwą i pestkami słonecznika 40g/3g/1g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane b/c 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>) Ser podpuszczkowy Edam 20 g (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy z ziołami 17 g (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml
	Śniadanie II			Pieczywo chrupkie 30 g (<i>GLU, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schab benedyktyński 20 g (<i>SOJ</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 40 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Jabłko świeże ćw. b/s 70 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 150 ml		Pieczywo chrupkie 30 g (<i>GLU, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z koperkiem i maselkiem 40 g (<i>JAJ, GOR</i>) Schab benedyktyński 20 g (<i>SOJ</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Jabłko świeże ćw. b/s 70 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 150 ml	
	Obiad	Zupa barszcz ukraiński na wywarze mięsnym z białą fasolą typu „Jaś” 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Wieprzowina po chińsku, duszona 180 g (<i>GLU</i>) Kasza Bulgur got z zieleciną 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z młodej kapusty, marchewki, pora i kukurydzy z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa krem z białych warzyw na wywarze mięsnym z groszkiem ptysiowym i zieleciną 250 ml/10 g (<i>MLE, SEL, S02</i>) Zraz wp mielony nadziewany marchewką, gotowany 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sos szpinakowy 60 ml (<i>GLU</i>) Kasza Bulgur got z zieleciną 200 g (<i>GLU</i>) Bukiet jarzyn z oliwą gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew)150 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa barszcz ukraiński na wywarze mięsnym z białą fasolą typu „Jaś” 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Zraz wp mielony nadziewany marchewką, gotowany 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Kasza Bulgur got z zieleciną 100 g (<i>GLU</i>) Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Surówka z młodej kapusty, marchewki, pora i kukurydzy z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa barszcz ukraiński na wywarze mięsnym z białą fasolą typu „Jaś” 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Zraz wp mielony nadziewany marchewką, gotowany 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sos szpinakowy 60 ml (<i>GLU</i>) Kasza Bulgur got z zieleciną 200 g (<i>GLU</i>) Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Surówka z młodej kapusty, marchewki, pora i kukurydzy z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	Podw	Mus wieloowocowy tubka 100/1 szt Podplomyki b/c 14g/ 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)			Mus wieloowocowy tubka 100/1 szt	Mus wieloowocowy tubka 100/1 szt Podplomyki b/c14 g/ 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	
Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g (GLU) Twarożek z pomidorami 60 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowana kostka z serem feta i prażonym słonecznikiem 35g/5g/1 g Mix sałat 20 g Herbata ziołowa rumianek b/c 150 ml	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 pomidorami 60 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plasty 60 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Twarożek z pomidorami 60 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowana kostka z serem feta i prażonym słonecznikiem 35g/5g/1 g Mix sałat 20 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml	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 pomidorami 60 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowana kostka z serem feta i prażonym słonecznikiem 35g/5g/1 g Mix sałat 20 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Tyłżycki 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła z oliwą 20 g Konfitura morelowa 1 szt/20 g	
	Kolacja II	Sok tłoczony jabłko-marchewka 1 szt/200 ml	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 1 szt/150 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Pomidor b/skóry 50 g Herbata zielona b/c 150 ml		Sok tłoczony jabłko-marchewka 1 szt/200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 1 szt/150 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Pomidor b/skóry 50 g Herbata zielona b/c 150 ml	
2026-07-28 wtorek	Wartości odżywcze	Kcal: 2518.83 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz ogółem: 117.60 g; Węglowodany ogółem: 248.91 g; Kw. tł. nasycone: 41.74 g; Sól: 4.85 g; Sód: 901.18 mg; Błonnik: 31.66 g; W tym cukry: 34.41 g;	Kcal: 2331.83 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz ogółem: 111.57 g; Węglowodany ogółem: 255.19 g; Kw. tł. nasycone: 41.45 g; Sól: 5.70 g; Sód: 981.60 mg; Błonnik: 28.05 g; W tym cukry: 22.35 g;	Kcal: 2473.70 kcal; Białko ogółem: 117.04 g; Tłuszcz ogółem: 103.15 g; Węglowodany ogółem: 285.35 g; Kw. tł. nasycone: 52.53 g; Sól: 7.87 g; Sód: 1287.97 mg; Błonnik: 32.23 g; W tym cukry: 25.17 g;	Kcal: 1413.42 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz ogółem: 46.49 g; Węglowodany ogółem: 189.64 g; Kw. tł. nasycone: 18.46 g; Sól: 4.80 g; Sód: 836.05 mg; Błonnik: 31.32 g; W tym cukry: 29.24 g;	Kcal: 2567.43 kcal; Białko ogółem: 120.34 g; Tłuszcz ogółem: 111.61 g; Węglowodany ogółem: 285.60 g; Kw. tł. nasycone: 53.14 g; Sól: 8.10 g; Sód: 1384.28 mg; Błonnik: 44.40 g; W tym cukry: 32.76 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 Dieta Podstawowa P01	WSD Dieta Łatwostrawna P02	WSD Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa P02/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) P03/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) P03/S/K	WSD Dodatkowy wybór
2026-07-29 środa	Śniadanie I	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>) Mus z jabłka 20 g Papryka świeża pasieczki 60 g Kakao gotowane na mleku z cukrem 250 ml/3 g (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica Ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Mus z jabłka 20 g Sałata masłowa 16 g Mleko gotowane b/c 250 ml (<i>MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Połędwica Ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża pasieczki 60 g Awokado plastry 20 g Mleko gotowane b/c 250 ml (<i>MLE</i>)	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>) Serek homogenizowany naturalny 150g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża pasieczki 60 g Awokado plastry 20 g Mleko gotowane b/c 250 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>) Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona ćw. 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g/ 1 szt Herbata owocowa b/c wiśniowa 150 ml
	Śniadanie II			Owsianka gotowana na mleku z truskawkami i pestkami słonecznika 200g /100g/3 g (<i>GLU, MLE</i>)		Owsianka gotowana na mleku z truskawkami i pestkami słonecznika 200 g/100g/3 g (<i>GLU, MLE</i>)	
	Obiad	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym z zielonym groszkiem i szparagami z ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Szaszłyk drobiowy z warzywami i pieczarkami pieczony 200 g/2 szt Sos czosnkowy 60 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Ryż czarny gotowany z zieleciną 200 g Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i marchewką 150 g Kompot z jabłek z/c 200 ml/3 g	Zupa krem z marchwi z imbirem na wywarze jarzynowym z ziołowymi grzankami z ziel i 250 ml/15 g (<i>MLE, GLU, SOJ, SEL</i>) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowo - dyniowy zabieleny 60 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż parboilet gotowany z zieleciną 200 g Szpinak gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot z jabłek z/c 200 ml/3 g		Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym z zielonym groszkiem i szparagami z ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Szaszłyk drobiowy z warzywami i pieczarkami pieczony 100 g/ 1 szt Sos czosnkowy 30 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż czarny gotowany z zieleciną 100 g Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i marchewką 150 g Szpinak gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa ziemniaczana na wywarze jarzynowym z zielonym groszkiem i szparagami z ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Szaszłyk drobiowy z warzywami i pieczarkami pieczony 200 g/2 szt Sos czosnkowy 60 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż czarny gotowany z zieleciną 200 g Szpinak gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką, cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i marchewką 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	
	Podw	Jogurt naturalny 100g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 1 szt 10 g Mus z truskawek 20 g			Jogurt naturalny 100g/ 1 szt (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 100g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 1 szt 10 g Mus z truskawek 20 g	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Sałatka makaronowa z żytniego makaronu z kurczakiem i groszkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Konfitura truskawkowa 1 szt/20g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c malinowa 250 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>) Sałatka makaronowa z żytniego makaronu z kurczakiem i groszkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Serek kanapkowy Almette 1 szt (<i>MLE</i>) Konfitura truskawkowa 1 szt/ 20g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c malinowa 250 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>) Sałatka makaronowa z żytniego makaronu z kurczakiem i groszkiem 50 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c malinowa 250 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>) Sałatka makaronowa z żytniego makaronu z kurczakiem z groszkiem 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml	Mleko gotowane b/c 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, SOZ</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster z koperkiem 20 g (<i>MLE</i>) Mix sałat z młodymi listkami buraczka 10 g
	Kolacja II	Banan 1 szt		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jajko got. z koperkiem 1 szt/1 g (<i>JAJ</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Jabłko gotowane 1 szt/140 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml	Jabłko 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jajko got. ze szczypiorkiem 1 szt/1 g (<i>JAJ</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Jabłko gotowane 1 szt/140 g Herbata ziołowa b/c rumiankowa 150 ml	
Wartości odżywcze		Kcal: 2387.95 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz ogółem: 99.26 g; Węglowodany ogółem: 289.99 g; Kw. tł. nasycone: 41.85 g; Sól: 9.30 g; Sód: 1227.94 mg; Błonnik: 25.89 g; W tym cukry: 90.99 g	Kcal: 2479.98 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz ogółem: 97.32 g; Węglowodany ogółem: 307.28 g; Kw. tł. nasycone: 41.98 g; Sól: 5.42 g; Sód: 1074.62 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 72.69 g	Kcal: 2733.58 kcal; Białko ogółem: 126.21 g; Tłuszcz ogółem: 97.02 g; Węglowodany ogółem: 350.80 g; Kw. tł. nasycone: 48.07 g; Sól: 6.61 g; Sód: 1320.60 mg; Błonnik: 31.31 g; W tym cukry: 65.90 g	Kcal: 1472.42 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz ogółem: 48.79 g; Węglowodany ogółem: 188.34 g; Kw. tł. nasycone: 20.17 g; Sól: 3.72 g; Sód: 869.47 mg; Błonnik: 30.70 g; W tym cukry: 55.15 g	Kcal: 2644.28 kcal; Białko ogółem: 125.30 g; Tłuszcz ogółem: 94.85 g; Węglowodany ogółem: 334.97 g; Kw. tł. nasycone: 46.81 g; Sól: 7.23 g; Sód: 1578.51 mg; Błonnik: 45.39 g; W tym cukry: 75.92 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 Dieta Podstawowa P01	WSD Dieta Łatwostrawna P02	WSD Dieta Łatwostrawna bogatobiałkowa P02/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) P03/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) P03/S/K	WSD Dodatkowy wybór
2026-07-30 czwartek	Śniadanie I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Tyłzyski 30 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g/ 1 szt Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek wiejski 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Miód sztukowy 25g/ 1 szt Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Serek kanapkowy 17 g (<i>MLE</i>) Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SOJ</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek kanapkowy 17 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella ćw. 20 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża paseczki 20 g Sałata masłowa 8 g
	Śniadanie II			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Jabłko pieczone 1 szt/140 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa b/c 150 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Jabłko pieczone 1 szt/140 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml	
	Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym z łąną kluseczką i zieleń 250 ml (<i>GLU, MLE, JAI, SEL</i>) Naleśniki z twarogiem i konfiturą wiśniową 2 szt, smażone 300 g (<i>GLU, JAI, MLE</i>) Surówka wiosenna z sosem jogurtowo - koperkowym i pestkami dyni 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Kasza manna na wywarze mięsnym z warzywami i zieleciną 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Gulasz z szynki z warzywami gotowany 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Sos beszamelowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchew junior gotowana z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml		Kasza manna na wywarze mięsnym z warzywami i zieleciną 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Gulasz z szynki z warzywami gotowany 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleń 100 g Surówka wiosenna z sosem jogurtowo - koperkowym i pestkami dyni 150 g Marchew junior gotowana z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml		
	Podw	Jabłko gotowane ćw. w sosie waniliowym 70 g/ 250 g (<i>MLE</i>)			Jabłko gotowane ćw. b/s w sosie waniliowym 70 g/150 g (<i>MLE</i>)		
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jogurt naturalny z truskawkami 100g 1 /szt (<i>MLE</i>) Konfitura morelowa 1 szt/20 g Pomidor b/skóry z cebulką i oliwą 60/3 g/1 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Jogurt naturalny z truskawkami 100g / 1 szt (<i>MLE</i>) Konfitura morelowa 1 szt/20 g Pasta z brokuła z czarnuszką i oliwą 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (<i>MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Jogurt naturalny 100g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża paseczki 60 g Pomidor b/skóry z cebulką i oliwą 60/3 g/1 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Jogurt naturalny 100g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża paseczki 60 g Pomidor b/skóry z cebulką i oliwą 60/3 g/1 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>) Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa b/c malinowa 150 ml
	Kolacja II	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 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>) Poledwica Ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane kostka 30 g Pasta z brokuła z pestkami dyni 30 g/1 g Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>)	Herbatniki bebe 16g/ 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica Ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane kostka 30 g Pasta z brokuła z pestkami dyni 30 g/1 g Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>)	
2026-07-30 czwartek	Wartości odżywcze	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: 2246.82 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz ogółem: 98.33 g; Węglowodany ogółem: 269.30 g; Kw. tł. nasycone: 39.71 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1177.20 mg; Błonnik: 16.29 g; W tym cukry: 51.44 g;	Kcal: 2869.83 kcal; Białko ogółem: 140.18 g; Tłuszcz ogółem: 117.46 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; Kw. tł. nasycone: 66.09 g; Sól: 8.08 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: 2932.85 kcal; Białko ogółem: 145.11 g; Tłuszcz ogółem: 137.71 g; Węglowodany ogółem: 285.92 g; Kw. tł. nasycone: 74.90 g; Sól: 10.00 g; Sód: 2186.29 mg; Błonnik: 34.19 g; W tym cukry: 69.61 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 Dieta Podstawowa P01	WSD Dieta łatwostrawna P02	WSD Dieta łatwostrawna bogato białkowa P02/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) P03/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) P03/S/K	WSD Dodatkowy wybór
2026-07-31 piątek	Śniadanie I	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 zieleniną 60 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Konfitura truskawkowa 1 szt/20 g Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Herbata ziołowa b/c melisa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poleďwica Ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z ryby gotowane Morszczuk z warzywami i jajkiem 60 g (<i>RYB, SEL, JAJ</i>) Konfitura truskawkowa 1 szt/20 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata ziołowa b/c melisa 250 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Poleďwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 60 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Arbuz plaster z/s 100 g Buraczki gotowane plastry 35 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>) Poleďwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 60 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Arbuz plaster z/s 100 g Buraczki gotowane plastry 35 g Herbata ziołowa b/c melisa 250 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek kanapkowy Almette 1 szt (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g/ 1 szt
	Śniadanie II	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Biszkopity 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)				Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Krakersy z nasionami ziaren 20 g Słupki świeżej marchewki 100g	
	Obiad	Zupa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Dukaciki z Dorsza, pieczone 2szt /100 g (<i>RYB</i>) Sos grecki z warzywami 60 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Mizeria z jogurtem i rzodkiewką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa dyniowa na wywarze jarzynowym z zacierką i ziel 250 ml/30 g (<i>GLU, JAJ, MLE, 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 (<i>MLE</i>) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g/2 g Kompot z truskawek b/c 200 ml		Zupa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Dukaciki z Dorsza, pieczone 2szt /100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Mizeria z jogurtem i rzodkiewką 150 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g/2 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Dukaciki z Dorsza, pieczone 2szt /100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150g/2g Mizeria z jogurtem i rzodkiewką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z truskawek b/c 200 ml	
	Podw	Kasza kuskus gotowana na mleku z kostką arbuza 200 g/50 g (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza kuskus gotowana na mleku z musem jabłkowym 250 g/60 g (<i>GLU, MLE</i>)		Kasza kuskus gotowana na mleku b/c z kostką arbuza 150g/40g (<i>GLU, MLE</i>)	Kasza kuskus gotowana na mleku b/c z kostką arbuza 250 g/50 g (<i>GLU, MLE</i>)	
	Kolacja I	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>) Fasolka po bretońsku z kiełbasą dr. duszona w pomidorach 200 g (<i>GLU, SOJ</i>) Konfitura morelowa 1 szt/20 g Sałata lodowa z warzywami i oliwą 60/50/1 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poleďwica Ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Konfitura morelowa 1 szt/20 g Jabłko gotowane 140 g/1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 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>) Poleďwica Ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata lodowa z warzywami i oliwą 60/50/1 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 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>) Poleďwica Ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata lodowa z warzywami i oliwą 60/50/1 g Ser podpuszczkowy Edam 20 g (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane b/c 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>) Pasta z twarogu i koperku 20 g (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy 17 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry plasterki 20 g Herbata ziołowa b/c rumianek 150 ml
	Kolacja II	Serek homogenizowany naturalny z wanilią 1 szt/150 g (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poleďwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Pomidor b/skóry ćw. 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 150 ml		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>) Poleďwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pasta z twarogu i koperku 60 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Pomidor b/skóry ćw. ze szczypiorkiem 60 /2g Herbata owocowa b/c wiśniowa 150 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2621.99 kcal; Białko ogółem: 135.32 g; Tłuszcz ogółem: 90.77 g; Węglowodany ogółem: 337.31 g; Kw. tł. nasycone: 40.12 g; Sól: 7.62 g; Sód: 1939.06 mg; Błonnik: 30.64 g; W tym cukry: 54.70 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: 96.98 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: 58.15 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: 2450.53 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz ogółem: 97.19 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g; Kw. tł. nasycone: 50.10 g; Sól: 7.34 g; Sód: 1978.68 mg; Błonnik: 35.47 g; W tym cukry: 42.98 g	Kcal: 618.98 kcal; Białko ogółem: 33.44 g; Tłuszcz ogółem: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 70.52 g; Kw. tł. nasycone: 14.34 g; Sól: 2.85 g; Sód: 640.27 mg; Błonnik: 3.48 g; W tym cukry: 20.04 g

		WSD Dieta Podstawowa P01	WSD Dieta Łatwostrawna P02	WSD Dieta Łatwostrawna bogatobiałkowa P02/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) P03/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) P03/S/K	WSD Dodatkowy wybór
2026-08-01 sobota – DZIEŃ KALAFIORA	Śniadanie I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab benedyktyński 40 g (<i>SOJ</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Szczypiorek 1 g Cykoria 20 g Pasta z kalafiora z pestkami słonecznika 20 g/1 g Kawa ziołowa na mleku gotowana b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Koper 1 g Cykoria 20 g Pasta z kalafiora z pestkami słonecznika 20 g/1 g Banan 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 1szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Szczypiorek 1 g Pasta z kalafiora z pestkami słonecznika 25 g/1 g Cykoria 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Jabłko świeże ćw. 140g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Pasta z kalafiora z pestkami słonecznika 25 g/1g Szczypiorek 1 g Cykoria 20 g Jabłko świeże ćw. 140g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/dc 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Konfitura truskawkowa 1 szt/20 g Herbata ziołowa b/c melisa 150 ml
	Śniadanie II			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Morela 1 szt Herbata owocowa b/c żurawinowa 150 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Morela 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata owocowa b/c żurawinowa 150 ml	
	Obiad	Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym z brązowym ryżem i ziel 250ml/30g (<i>MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana na wywarze jarzynowym 100g Sos pietruszkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Kalafior gotowany na parze z oliwą 150 g Marchewka z groszkiem gotowana z oliwą 150 g (<i>GLU</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym z brązowym ryżem i ziel 250ml/30g (<i>MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana na wywarze jarzynowym 100 g Sos pietruszkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g (<i>GLU</i>) Kalafior gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml		Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym z brązowym ryżem i ziel 250ml/30g (<i>MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana na wywarze jarzynowym 100 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g (<i>GLU</i>) Kalafior gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	Bitka ze schabu gotowana na wywarze jarzynowym 100 g Sos pietruszkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g (<i>GLU</i>) Kalafior gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	
	Podw.	Panna cotta z musem truskawkowym posypana wiórkami deserowej czekolady 200 g/100 g/5 g (<i>MLE, DWU</i>)	Panna cotta z musem truskawkowym 200 g/100 g (<i>MLE</i>)		Panna cotta z musem truskawkowym b/c 150 g/100 g (<i>MLE</i>)	Panna cotta z musem truskawkowym b/c 200 g/100 g (<i>MLE</i>)	
	Kolacja I	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>) Kefir naturalny 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Papryka świeża 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, 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>) Kefir naturalny 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Roszponka 20 g Konfitura truskawkowa 1 szt/20 g Mleko gotowane b/c 250 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>) Kefir naturalny 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Roszponka 20 g Mleko gotowane b/c 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>) Kefir naturalny 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Roszponka 20 g Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane b/c 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 Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 20 g Sałata masłowa 8 g Miód sztukowy 25g/ 1 szt Herbata owocowa b/c wiśniowa 150 ml
	Kolacja II	Actimel truskawkowy 100g / 1 szt(<i>MLE</i>)		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, SO2</i>) Actimel klasyczny 100g / 1 szt(<i>MLE</i>) Rukola 10 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata ziołowa b/c mięta 150 ml	Actimel klasyczny 100g / 1 szt(<i>MLE</i>)	Chleb graham 100 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>) Actimel klasyczny 100g / 1 szt(<i>MLE</i>) Rukola 10 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata ziołowa b/c mięta 150 ml	
2026-08-01 sobota	Wartości odżywcze	Kcal: 2424.05 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz ogółem: 98.99 g; Węglowodany ogółem: 274.38 g; Kw. tł. nasycone: 53.63 g; Sól: 6.20 g; Sód: 1423.27 mg; Błonnik: 31.79 g; W tym cukry: 74.42 g;	Kcal: 2377.93 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz ogółem: 90.49 g; Węglowodany ogółem: 282.22 g; Kw. tł. nasycone: 51.48 g; Sól: 4.63 g; Sód: 942.72 mg; Błonnik: 27.45 g; W tym cukry: 70.63 g;	Kcal: 3305.29 kcal; Białko ogółem: 162.70 g; Tłuszcz ogółem: 139.61 g; Węglowodany ogółem: 354.64 g; Kw. tł. nasycone: 79.26 g; Sól: 7.51 g; Sód: 1268.62 mg; Błonnik: 33.84 g; W tym cukry: 87.35 g;	Kcal: 1421.82 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz ogółem: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 196.29 g; Kw. tł. nasycone: 16.80 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1074.52 mg; Błonnik: 27.16 g; W tym cukry: 48.39 g;	Kcal: 3507.83 kcal; Białko ogółem: 169.40 g; Tłuszcz ogółem: 143.56 g; Węglowodany ogółem: 400.49 g; Kw. tł. nasycone: 81.03 g; Sól: 9.68 g; Sód: 2139.82 mg; Błonnik: 50.94 g; W tym cukry: 102.78 g;	Kcal: 866.56 kcal; Białko ogółem: 52.52 g; Tłuszcz ogółem: 42.05 g; Węglowodany ogółem: 78.29 g; Kw. tł. nasycone: 25.63 g; Sól: 3.90 g; Sód: 784.59 mg; Błonnik: 3.72 g; W tym cukry: 19.27 g;

	WSD	WSD	WSD	WSD	WSD	WSD
	Dieta Podstawowa P01	Dieta Łatwostrawna P02	Dieta Łatwostrawna bogatobiałkowa P02/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) P03/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) (WW/WBT) P03/S/K	Dodatkowy wybór
2026-08-02 niedziela	Śniadanie I	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>) Jogurt naturalny z wanilią 1 szt/100g (<i>MLE</i>) Papryka świeża ćw. 60 g Mus z wiśni 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (<i>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>) Jogurt naturalny z wanilią 1 szt/100 g (<i>MLE</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Mus z truskawek 20 g Pomidor b/skóry plasterki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Jogurt naturalny 100g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża ćw. 60 g Pomidor b/skóry plasterki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (<i>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 Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Jogurt naturalny 100g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża ćw. 60 g Pomidor b/skóry plasterki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - pasta z koperkiem 20 g (<i>MLE</i>) Hummus domowy z jarzynami 20 g (<i>SEL</i>) Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa b/c żurawinowa 150 ml
	Śniadanie II		Kefir naturalny 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>) Banan 1 szt		Kefir naturalny 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Banan 1 szt	
	Obiad	Rosół na wywarze mięsnym z laną kluską i ziel 250 ml/25 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Potrawka z filetu z kurczaka z zielonym groszkiem gotowana 130 g (<i>GLU, SEL</i>) Kasza kuskus z ziel 200 g (<i>GLU, SEL</i>) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Sałatka szwedzka z kiszonych ogórków z gotowaną marchewką, cebulą i kukurydzą z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Rosół na wywarze mięsnym z laną kluską i ziel 250 ml/25 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Potrawka z filetu z kurczaka z zielonym groszkiem gotowana 130 g (<i>GLU, SEL</i>) Kasza kuskus z ziel 200 g (<i>GLU, SEL</i>) Dynia gotowana z oliwą 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Rosół na wywarze mięsnym z laną kluską i ziel 250 ml/20 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Potrawka z filetu z kurczaka z zielonym groszkiem gotowana 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Kasza kuskus z ziel 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Sałatka szwedzka z kiszonych ogórków z gotowaną marchewką, cebulą i kukurydzą z oliwą 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Rosół na wywarze mięsnym z laną kluską i ziel 250 ml/20 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Potrawka z filetu z kurczaka z zielonym groszkiem gotowana 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Kasza kuskus z ziel 200 g (<i>GLU, SEL</i>) Sałatka szwedzka z gotowana marchewką, cebulą i kukurydzą z oliwą 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	Podw	Sok jabłko-marchew 100% tłoczony 200 ml/1 szt Ciastka kruche z marmoladą 4 szt/ 50 g (<i>GLU</i>)	Sok jabłko-marchew 100% tłoczony 200 ml/1 szt Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Sok jabłko-marchew 100% tłoczony 200 ml/1 szt	Sok jabłko-marchew 100% tłoczony 200 ml/1 szt Ciastka kruche owsiane 36 g (<i>GLU</i>)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Powidla śliwkowe 30 g/1 szt Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata ziołowa b/c mięta 250 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica Ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek wiejski 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Konfitura truskawkowa 1 szt/20 g Buraczki gotowana kostka z tartym jabłkiem 40 g/20 g Herbata ziołowa b/c mięta 250 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Połędwica Ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Buraczki gotowana kostka z tartym jabłkiem 40 g/20 g Herbata ziołowa b/c mięta 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>) Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Buraczki gotowana kostka z tartym jabłkiem 40 g/20 g Herbata ziołowa b/c mięta 250 ml	Mleko gotowane b/c 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 puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża paseczki 20 g Cykoria 20 g Konfitura morelowa 1 szt1 szt/20 g
	Kolacja II	Baton twarogowy 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt/150 g (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt/150 g (<i>MLE</i>) Mus z jabłka 20 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa b/c żurawinowa 150 ml	Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt/150 g (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt/150 g (<i>MLE</i>) Mus z jabłka 20 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa b/c żurawinowa 150 ml
	Wartości odżywcze	Kcal: 2363.48 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz ogółem: 105.86 g; Węglowodany ogółem: 268.85 g; Kw. tł. nasycone: 40.44 g; Sól: 7.97 g; Sód: 2054.21 mg; Błonnik: 26.23 g; W tym cukry: 33.00 g	Kcal: 2476.78 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz ogółem: 112.36 g; Węglowodany ogółem: 281.50 g; Kw. tł. nasycone: 51.61 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1319.61 mg; Błonnik: 24.73 g; W tym cukry: 36.37 g	Kcal: 2760.82 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz ogółem: 104.07 g; Węglowodany ogółem: 359.51 g; Kw. tł. nasycone: 55.95 g; Sól: 6.72 g; Sód: 1479.27 mg; Błonnik: 29.91 g; W tym cukry: 75.21 g	Kcal: 1560.67 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz ogółem: 59.43 g; Węglowodany ogółem: 182.85 g; Kw. tł. nasycone: 20.08 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1808.77 mg; Błonnik: 22.86 g; W tym cukry: 32.18 g	Kcal: 2911.03 kcal; Białko ogółem: 132.88 g; Tłuszcz ogółem: 125.39 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; Kw. tł. nasycone: 65.13 g; Sól: 9.67 g; Sód: 2319.43 mg; Błonnik: 33.16 g; W tym cukry: 71.76 g

	WSD Dieta Podstawowa P01	WSD Dieta Łatwostrawna P02	WSD Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa P02/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) P03/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) P03/S/K	WSD Dodatkowy wybór
Śniadanie I	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 na parze -wędlina 40 g(<i>GLU</i>) Ser podpuszczkowy Tyłżycki 40 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 16 g Dżem wiśniowy 25g/ 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z makaronem żytnim 180 ml (<i>GLU, JAJ, 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>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Dżem morelowy 25g/ 1 szt Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z makaronem żytnim 180 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Rama bezmleczna 1szt Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy/Almette 1 szt (<i>MLE</i>) Ser mozzarella ćw. z oliwą 20g/1 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 30 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 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser podpuszczkowy Tyłżycki 20 g (<i>MLE</i>) Ser mozzarella ćw. z oliwą 20g/1 g (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy/Almette 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>) Musli z suszonymi owocami (suche) 20g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella ćw. z oliwą 20g/1 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20g	
Śniadanie II			Pieczewo chrupkie 30g (<i>GLU, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Połędwica Ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu i buraka 60 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Herbata zielona b/c 150 ml		Pieczewo chrupkie 30g (<i>GLU, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Połędwica Ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Pasta z twarogu i buraka 60 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Herbata zielona b/c 150 ml	
Obiad	Zupa kapuśniak z młodej kapusty na wywarze mięsnym z ziel 250ml/20g (<i>SEL</i>) Jajko got. na twardo kl.L 2 szt (<i>JAJ</i>) Sos musztardowy 60 ml (<i>GLU, GOR</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Sałata lodowa z warzywami i cieciorką gotowaną, sosem vinegrette 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa kukiniowa na wywarze mięsnym z makaronem żytnim i ziel 250 ml/30g (<i>GLU, JAJ, SEL, SOZ</i>) Klopsik z indyka i warzyw gotowany na parze 100 g (<i>GLU, SEL, JAJ</i>) Sos koperkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Buraczki gotowane z oliwą z tartym jabłkiem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa kapuśniak z młodej kapusty na wywarze mięsnym z ziel 250ml/20g (<i>SEL</i>) Klopsik z indyka z koperkiem gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Sałata lodowa z warzywami i cieciorką gotowaną, sosem vinegrette 150 g Buraczki gotowane z oliwą z tartym jabłkiem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa kapuśniak z młodej kapusty na wywarze mięsnym z ziel 250ml/20g (<i>SEL</i>) Klopsik z indyka z koperkiem gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Buraczki gotowane z oliwą z tartym jabłkiem 150 g Sałata lodowa z warzywami i cieciorką gotowaną, sosem vinegrette 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml		
Podw	Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>)					
Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek ze śmietanką i czosnkiem kulka 60 g (<i>MLE</i>) Paprykarz z dorsza 30g (<i>RYB</i>) Mus z jabłka 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek ze śmietanką i tartym buraczkiem kulka 60 g (<i>MLE</i>) Paprykarz z dorsza 30 g (<i>RYB</i>) Mus z jabłka 20 g Pomidory koktajlowe 60g Bawarka gotowana na mleku b/c250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Twarożek ze śmietanką i czosnkiem kulka 60 g (<i>MLE</i>) Paprykarz z dorsza 30g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Twarożek ze śmietanką i czosnkiem kulka 60 g (<i>MLE</i>) Paprykarz z dorsza 30g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki kukurydziane (suche) 20g Kurczak gotowany -wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek kanapkowy/Almette 1 szt (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona ćw. 20g Rukola 20g Miód sztukowy 25g/ 1 szt	
Kolacja II	Galaretka owocowa z brzoskwinią 200 g/50g		Chleb pszenny 40g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Ser biały plaster z jogurtem 40/5 g (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Rukola 20 g Herbata ziołowa - melisa b/c 150 ml	Galaretka owocowa 150 g	Chleb graham 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ</i>) Ser biały plaster z jogurtem 40/5 g (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Edam 20g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Rzodkiewka czerwona plastry 20g Herbata ziołowa - melisa b/c 150 ml	
Wartości odżywcze	Kcal: 2376.05 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz ogółem: 108.80 g; Węglowodany ogółem:254.27 g; Kw. tł. nasycone:43.89 g; Sól: 5.49 g; Sód:1691.24 mg; Błonnik: 19.34 g; W tym cukry: 39.07 g;	Kcal: 2473.19 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz ogółem: 99.25 g; Węglowodany ogółem:321.73 g; Kw. tł. nasycone: 43.91 g; Sól: 4.63 g; Sód:1217.66 mg; Błonnik: 21.29 g; W tym cukry: 45.48 g;	Kcal: 2753.78 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz ogółem: 94.90 g; Węglowodany ogółem:376.18 g; Kw. tł. nasycone:52.76 g; Sól: 6.56 g; Sód: 1504.34 mg; Błonnik: 25.66 g; W tym cukry: 51.86 g;	Kcal: 1551.81 kcal; Białko ogółem: 74.12 g; Tłuszcz ogółem: 57.99 g; Węglowodany ogółem:193.44 g; Kw. tł. nasycone:20.61 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1574.97 mg; Błonnik: 24.75 g; W tym cukry: 29.96 g;	Kcal: 2630.61 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz ogółem: 101.05 g; Węglowodany ogółem:334.59 g; Kw. tł. nasycone:54.23 g; Sól: 8.10 g; Sód: 2223.97 mg; Błonnik: 33.93 g; W tym cukry: 47.23 g;	Kcal: 556.56 kcal; Białko ogółem: 33.73 g; Tłuszcz ogółem: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 68.93 g; Kw. tł. nasycone: 14.91 g; Sól: 3.14 g; Sód: 567.30 mg; Błonnik: 4.00 g; W tym cukry:19.30 g;

	WSD Dieta Podstawowa P01	WSD Dieta Łatwostrawna P02	WSD Dieta Łatwostrawna bogatobiałkowa P02/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500- 1700) P03/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) P03/S/K	WSD Dodatkowy wybór
2026-08-04 wtorek	Śniadanie I Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 150g/1 szt (<i>MLE</i>) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku z cukrem 250ml/3g (<i>SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 150g/1 szt (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Konfitura extra morelowa 1 szt/20 g Pomidory koktajlowe 60 g Mleko gotowane b/c 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 150g/1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Mleko gotowane b/c 250 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>) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 150g/1 szt (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Mleko gotowane b/c 250 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Serek kanapkowy Kirii 17 g (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Edam 20 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 150 ml	
	Śniadanie II		Galaretka b/c cytrynowa z brzoskwinia polana słodką śmietanką 250 g/5 g		Galaretka b/c cytrynowa z brzoskwinia polana słodką śmietanką 250 g/5 g	
	Obiad	Zupa grochowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml/30g 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Gulasz z szynki duszony z cebulką, papryką i z pieczarkami 130 g (<i>GLU, SEL</i>) Sos własny 60 ml (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (<i>GLU</i>) Ogórek małosolny ćw. 150 g Kompot z jabłek z cukrem 200ml/3g	Jarzynowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250 ml (<i>SEL</i>) Pieczeń rzymska z marchewką na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pomidorowy 60 ml (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (<i>GLU</i>) Groszek gotowany z oliwą 150 g Kompot z jabłek z cukrem 200ml/3g 200 ml	Zupa grochowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml/30g 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Pieczeń rzymska z marchewką na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kasza jęczmienna z zieleciną 100 g (<i>GLU</i>) Groszek gotowany z oliwą 150 g Ogórek małosolny ćw. 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa grochowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml/30g 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Pieczeń rzymska z marchewką na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pomidorowy 60 ml (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (<i>GLU</i>) Groszek gotowany z oliwą 150 g Ogórek małosolny ćw. 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	
	Podw	Ciasto - Pleśniak 70 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mleko gotowane z cynamonem b/c 150 ml (<i>MLE</i>)	Podpłomyki b/c 28 g / 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Mus z jabłka 20 g Mleko gotowane z cynamonem b/c 150 ml (<i>MLE</i>)	Brzoskwinia 1 szt	Ciasteczka owsiane 36 g Mleko gotowane z cynamonem b/c 150 ml (<i>MLE</i>) Brzoskwinia 1 szt	
	Kolacja I	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>) Jogurt naturalny 100g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Brzoskwinia 1 szt Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g/1 g Herbata ziołowa rumiankowa b/c 250 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, S02</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Jabłko gotowane 1 szt Szpinak Baby 20 g Herbata ziołowa rumiankowa b/c 250 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, S02</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża paseczki 60 g Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g/2 g Herbata ziołowa rumiankowa b/c 250 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, S02</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża paseczki 60 g Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g/2 g Herbata ziołowa rumiankowa b/c 250 ml	Mleko gotowane b/c 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 biały - pasta z koperkiem 20 g (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa rumiankowa b/c 150 ml
	Kolacja II	Sok przecierowy 100% pomidorowy łagodny 1 szt/300 ml	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pasta z jajka z awokado kulka 50 g (<i>JAJ, MLE</i>) Buraczki gotowane w kostce z oliwą 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 150 ml	Sok przecierowy 100% pomidorowy łagodny 1 szt/300 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pasta z jajka z awokado kulka 50 g (<i>JAJ, MLE</i>) Buraczki gotowane w kostce z oliwą 70 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 150 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2577.65 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz ogółem: 93.90 g; Węglowodany ogółem: 306.95 g; Kw. tł. nasycone: 45.02 g; Sól: 8.06 g; Sód: 1996.17 mg; Błonnik: 27.17 g; W tym cukry: 61.53 g;	Kcal: 2474.07 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz ogółem: 89.80 g; Węglowodany ogółem: 316.05 g; Kw. tł. nasycone: 47.44 g; Sól: 5.25 g; Sód: 898.74 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.55 g;	Kcal: 2823.71 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz ogółem: 111.46 g; Węglowodany ogółem: 349.64 g; Kw. tł. nasycone: 55.61 g; Sól: 6.65 g; Sód: 1087.61 mg; Błonnik: 28.24 g; W tym cukry: 53.04 g;	Kcal: 1469.38 kcal; Białko ogółem: 75.32 g; Tłuszcz ogółem: 52.08 g; Węglowodany ogółem: 168.00 g; Kw. tł. nasycone: 23.94 g; Sól: 5.41 g; Sód: 1615.63 mg; Błonnik: 24.21 g; W tym cukry: 40.90 g;	Kcal: 2641.03 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz ogółem: 109.34 g; Węglowodany ogółem: 304.56 g; Kw. tł. nasycone: 52.82 g; Sól: 9.10 g; Sód: 2239.12 mg; Błonnik: 35.37 g; W tym cukry: 55.38 g;

		WSD Dieta Podstawowa P01	WSD Dieta Łatwostrawna P02	WSD Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa P02/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) P03/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) P03/S/K	WSD Dodatkowy wybór
2026-08-05 środa	Śniadanie I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab benedyktynski 40 g (<i>SOJ</i>) Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 1szt/150 g (<i>MLE</i>) Pasta warzywna (włoszczyzna) 60 g (<i>SEL</i>) Nektarynka 1 szt Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20 g Herbata owocowa b/c malinowa 250 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>) Actimel truskawkowy 1szt /100 g (<i>MLE</i>) Serek Kiri 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta warzywna (włoszczyzna) 60 g (<i>SEL</i>) Mus z jabłka 20 g Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 1szt/150 g (<i>MLE</i>) Pasta warzywna (włoszczyzna) 60 g (<i>SEL</i>) Jabłko 1 szt Herbata owocowa b/c malinowa 250 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>) Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 1 szt/150 g (<i>MLE</i>) Pasta warzywna (włoszczyzna) 60 g (<i>SEL</i>) Jabłko 1 szt Herbata owocowa b/c malinowa 250 ml	Mleko gotowane b/c 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 kanapkowy Almette 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Rzodkiewka ćw. 20g
	Śniadanie II			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek Kanapkowy Alemette 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 30 g Nektarynka 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 150 ml (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek Kanapkowy Alemette 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 30 g Nektarynka 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/c 150 ml (<i>MLE</i>)	
	Obiad	Zupa serowa z jarzynami i zieleciną podana z groszkiem ptysiovym, na wywarze mięsnym 250ml/14g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Makaron pełnoziarnisty spaghetti gotowany z sosem bolognese posypyany tartym serem podpuszczkowym Gouda 200/150 g (<i>MLE, GLU, MCK</i>) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z oliwą 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z zielonych warzyw i jarzyn na wywarze mięsnym podany z groszkiem ptysiovym i ziel 250ml/14g (<i>MLE, SEL</i>) Makaron żytni penne gotowane ze szpinakiem i kurczakiem i kolendrą ziel w sosie kremowym 200/100 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Marchew junior gotowana z oliwą 150 g (<i>MLE</i>) Woda z pomarańczą 200 ml		Zupa krem z zielonych warzyw i jarzyn na wywarze mięsnym podany z groszkiem ptysiovym i ziel 250ml/14g (<i>MLE, SEL</i>) Makaron żytni penne gotowany ze szpinakiem i kurczakiem i kolendrą ziel 100/100g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Marchew junior gotowana z oliwą 150 g (<i>MLE</i>) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z oliwą 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z zielonych warzyw i jarzyn na wywarze mięsnym podany z groszkiem ptysiovym i ziel 250ml/14g (<i>MLE, SEL</i>) Makaron żytni penne gotowany ze szpinakiem i kurczakiem i kolendrą ziel Makaron żytni penne gotowane ze szpinakiem i kurczakiem i kolendrą ziel w sosie kremowym 200/100 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Marchew junior gotowana z oliwą 150 g (<i>MLE</i>) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z oliwą 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Woda z pomarańczą 200 ml	
	Podw	Budyń waniliowy na mleku polany kisielem owocowym z tartym jabłkiem 200/100/50 g (<i>MLE</i>)			Budyń waniliowy na mleku polany kisielem owocowym z tartym jabłkiem b/c 150/80/50 g (<i>MLE</i>)		
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos tatarski 20g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Konfitura extra morelowa 1 szt/20g Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Herbata ziołowa melisa b/c 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 jajka z koperkiem i masłem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Konfitura extra morelowa 1 szt/20 g Rukola 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata ziołowa melisa b/c 250 ml		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>) Pasta z jajka z koperkiem i masłem 40 g (<i>JAJ, MLE</i>) Kefir naturalny 200g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Rukola 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 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 jajka z koperkiem i masłem 80 g (<i>JAJ, MLE</i>) Kefir naturalny 200g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Rukola 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 250 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy 20 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g
	Kolacja II	Kefir naturalny 200g/ 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>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Pomidorki koktajlowe 60 g Mus z truskawek 20 g Herbata ziołowa rumianek b/c 150 ml	Kefir naturalny 200g/ 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>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Mus z truskawek 20 g Ogórek kiszony plasterki 60 g Herbata ziołowa rumianek b/c 150 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2501.21 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz ogółem: 125.04 g; Węglowodany ogółem: 247.11 g; Kw. tł. nasycone: 45.24 g; Sól: 5.88 g; Sód: 998.61 mg; Błonnik: 23.46 g; W tym cukry: 52.63 g;	Kcal: 2339.06 kcal; Białko ogółem: 78.30 g; Tłuszcz ogółem: 122.73 g; Węglowodany ogółem: 231.95 g; Kw. tł. nasycone: 45.87 g; Sól: 4.53 g; Sód: 900.35 mg; Błonnik: 14.44 g; W tym cukry: 36.80 g;	Kcal: 2561.27 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz ogółem: 117.48 g; Węglowodany ogółem: 284.22 g; Kw. tł. nasycone: 53.30 g; Sól: 6.72 g; Sód: 1262.01 mg; Błonnik: 18.58 g; W tym cukry: 41.71 g;	Kcal: 1556.40 kcal; Białko ogółem: 49.51 g; Tłuszcz ogółem: 67.73 g; Węglowodany ogółem: 188.45 g; Kw. tł. nasycone: 22.69 g; Sól: 3.15 g; Sód: 612.04 mg; Błonnik: 23.58 g; W tym cukry: 76.10 g;	Kcal: 2941.40 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz ogółem: 158.59 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; Kw. tł. nasycone: 60.19 g; Sól: 6.97 g; Sód: 1371.17 mg; Błonnik: 34.15 g; W tym cukry: 69.74 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 Dieta Podstawowa P01	WSD Dieta Łatwostrawna P02	WSD Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa P02/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500- 1700) P03/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) P03/S/K	WSD Dodatkowy wybór
2026-08-06 czwartek	Śniadanie I 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>) Hummus domowy 60 g(<i>SOJ</i>) Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20 g Papryka świeża paseczki 30 g Ogórek kiszony plasterki 30g 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, S02</i>) Serek puszysty Tartare 200 g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20 g Roszponka 20 g Pomidory koktajlowe 40 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>) Rama bezmleczna 10 g 10 g Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Hummus domowy 60 g(<i>SOJ</i>) Papryka świeża paseczki 30 g Ogórek kiszony plasterki 30g 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, S02</i>) Hummus domowy 60 g(<i>SOJ</i>) Papryka świeża paseczki 30 g Ogórek kiszony plasterki 30g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek ze szczypiorkiem kulka 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/s 20 g Ogórek świeży b/s 20 g Herbata owocowa b/c malinowa 150 ml
	Śniadanie II	Maślanka naturalna 200g (<i>MLE</i>) Banan 1 szt Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)			Maślanka naturalna 200g (<i>MLE</i>) Banan 1 szt Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	
	Obiad Zupa pieczarkowa na wywarze jarzynowym z makaronem zacierka i ziel 250 ml/20 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Udko z kurczaka b/k, b/s pieczone w ziołach 1 szt/100 g Ziemniaki pieczone w ziołach z oliwą 200 g Sałatka szwedzka z kapusty pekińskiej z warzywami i oliwą 150 g Kompot owocowy z cukrem 200ml/3g	Zupa barszcz czerwony na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml/30g 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko z kurczaka b/s, b/k gotowane 1 szt/100 g Sos śmietanowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy z cukrem 200ml/3g		Zupa pieczarkowa na wywarze jarzynowym z makaronem zacierka i ziel 250 ml/20 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Udko z kurczaka b/k, b/s gotowane 1 szt /100 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Brukselka na parze 150 g Sałatka szwedzka z kapusty pekińskiej z warzywami i oliwą 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa pieczarkowa na wywarze jarzynowym z makaronem zacierka i ziel 250 ml/20 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Udko z kurczaka b/k, b/s pieczone w ziołach 1 szt/100 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Brukselka na parze 150 g Sałatka szwedzka z kapusty pekińskiej z warzywami i oliwą 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	
	Podw Ciasto domowe na kefirze z borówkami posypane wiórkami czekolady deserowej 60 g (<i>GLU, JAJ, MLE, DWU</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Ciasto domowe na kefirze z borówkami 60 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)		Ciasto domowe na kefirze z borówkami 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>)	Ciasto domowe na kefirze z borówkami 60 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mleko gotowane b/c 200 ml b/c (<i>MLE</i>)	
	Kolejca I 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>) Twarożek z brzoskwinia kulka 60 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g/ 1 szt Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Twarożek z brzoskwinia kulka 60 g (<i>MLE</i>) Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Pasta z marchewki z oliwą 40 g/1 g Miód sztukowy 25g/ 1 szt Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Twarożek ze szczypiorkiem kulka 60 g (<i>MLE</i>) Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 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>) Twarożek ze szczypiorkiem kulka 60 g (<i>MLE</i>) Mix sałat z młodymi listkami buraka 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 250 ml	Mleko gotowane b/c 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 kanapkowy ziołowy 1szt/ 17 g (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy Almette 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona plasty 20 g Rukola 20 g Mus z truskawek 20 g
	Kolejca II Jogurt naturalny 150g/ 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt(<i>MLE</i>) Pomidor b/s z mozzarellą i oliwą 70/30/1 g (<i>MLE</i>) Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>)		Jogurt naturalny 150g/ 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt(<i>MLE</i>) Pomidor b/s z mozzarellą i oliwą 70/30/1 g (<i>MLE</i>) Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>)	
	Wartości odżywcze Kcal: 2439.88 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz ogółem: 114.78 g; Węglowodany ogółem: 262.46 g; Kw. tł. nasycone: 40.75 g; Sól: 6.83 g; Sód: 1875.49 mg; Błonnik: 19.72 g; W tym cukry: 52.66 g;	Kcal: 2384.45 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz ogółem: 113.41 g; Węglowodany ogółem: 263.18 g; Kw. tł. nasycone: 41.98 g; Sól: 5.07 g; Sód: 1073.24 mg; Błonnik: 19.00 g; W tym cukry: 42.93 g;		Kcal: 1467.27 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 62.93 g; Węglowodany ogółem: 140.63 g; Kw. tł. nasycone: 15.61 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1529.37 mg; Błonnik: 20.12 g; W tym cukry: 38.44 g;	Kcal: 2538.91 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz ogółem: 104.31 g; Węglowodany ogółem: 285.47 g; Kw. tł. nasycone: 52.54 g; Sól: 8.60 g; Sód: 2282.85 mg; Błonnik: 33.03 g; W tym cukry: 66.27 g;	Kcal: 498.42 kcal; Białko ogółem: 31.39 g; Tłuszcz ogółem: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 53.71 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 2.89 g; Sód: 784.50 mg; Błonnik: 4.52 g; W tym cukry: 21.61 g;

	WSD Dieta Podstawowa P01	WSD Dieta Łatwostrawna P02	WSD Dieta Łatwostrawna bogatobiałkowa P02/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) P03/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WWW/WBT) P03/S/K	WSD Dodatkowy wybór
2025-08-07 piątek	Śniadanie I Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z Makreli i ogórka kulka 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Konfitura extra morelowa 1 szt/20 g Herbata ziołowa mięta b/c 250 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z ryby gotowanej Morszczuk z warzywami 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Szpinak baby 20 g Banan 1 szt Konfitura extra morelowa 1 szt/20 g Herbata ziołowa mięta b/c 250 ml 250 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z Makreli i ogórka kulka 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Szpinak baby 20 g Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Herbata ziołowa mięta b/c 250 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z Makreli i ogórka kulka 100 g (<i>RYB, SEL</i>) Szpinak baby 20 g Rzodkiewka czerwona ćw. 60 g Herbata ziołowa mięta b/c 250 ml	Mleko gotowane b/c 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, S02</i>) Ser podpuszczkowy Edam 20 g (<i>MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Ogórek świeży b/s 20 g
	Śniadanie II	Wafle ryżowe 30 g Rama bezmleczna 1szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella ćw. 30 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata zielona b/c 150 ml		Wafle ryżowe 30 g Rama bezmleczna 1szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałata lodowa z warzywami a'la grecka z fetą, awokado z oliwkami 100/60/5g/20g/3 g <i>MLE</i> Pomidory koktajlowe 20 g Herbata zielona b/c 150 ml		
	Obiad	Dyniowy krem z kurkumą na wywarze mięsnym z jarzynami z grzankami ziołowymi i ziel 250 ml /10 g (<i>MLE, SEL, GLU, SOJ</i>) Pierogi leniwe gotowane, podane z cukrem i cynamonem 200g/2g/1g (<i>GLU, JAJ, MCK</i>) Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką i olejem 150 g Woda z arbuзем i miętą 200 ml	Zupa brokułowa na wywarze mięsnym z kaszą manną i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pierogi leniwe gotowane, podane z cukrem i cynamonem 200g/2g/1g (<i>GLU, JAJ, MCK</i>) Dynia gotowana w kostce z oliwą 150 g Woda z arbuзем i miętą 200 ml	Dyniowy krem z kurkumą na wywarze mięsnym z jarzynami z grzankami ziołowymi i ziel 250 ml /10 g (<i>MLE, SEL, GLU, SOJ</i>) Dorsz filet na parze z ziołami 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Dynia gotowana w kostce z oliwą 150 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką i olejem 150 g Woda z arbuзем i miętą 200 ml	Dyniowy krem z kurkumą na wywarze mięsnym z jarzynami z grzankami ziołowymi i ziel 250 ml /10 g (<i>MLE, SEL, GLU, SOJ</i>) Dorsz filet na parze z ziołami 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Dynia gotowana w kostce z oliwą 150 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką i olejem 150 g Woda z arbuзем i miętą 200 ml	
	Podw	Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) Brzoskwinia 1 szt Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>)		Melon z/s 150 g	Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Melon z/s 150 g	
	Kolacja I	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 z wanilią 150g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Mus z jabłka 20 g Papryka świeża ćw. 60 g Kakao gotowane na mleku 250 ml (<i>SOJ, 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 homogenizowany naturalny z wanilią 150g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Mus z jabłka 20 g Sałata masłowa 16 g Pomidory koktajlowe 30 g Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 20 g Papryka świeża ćw. 60 g Mleko gotowane b/c 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 z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża ćw. 60 g Ogórek kiszony 20 g Mleko gotowane b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 20 g Ogórek kiszony 20 g Herbata owocowa b/c malinowa 150 ml
	Kolacja II	Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 150/100/1 g (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica Ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 1 szt/150 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 20 g Roszponka 20 g Herbata zielona b/c 150 ml	Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 100/100/1 g (<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>) Skyr jogurt typu islandzkiego naturalny 1 szt/150 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 20 g Roszponka 20 g Herbata zielona b/c 150 ml
Wartości odżywcze	Kcal: 2532.28 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz ogółem: 108.93 g; Węglowodany ogółem: 315.00 g; Kw. tł. nasycone: 64.39 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1040.89 mg; Błonnik: 30.77 g; W tym cukry: 66.17 g;	Kcal: 2500.81 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz ogółem: 115.26 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: 2657.89 kcal; Białko ogółem: 145.87 g; Tłuszcz ogółem: 120.27 g; Węglowodany ogółem: 264.60 g; Kw. tł. nasycone: 71.30 g; Sól: 6.62 g; Sód: 1230.79 mg; Błonnik: 21.37 g; W tym cukry: 36.35 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: 2653.01 kcal; Białko ogółem: 147.03 g; Tłuszcz ogółem: 123.02 g; Węglowodany ogółem: 257.28 g; Kw. tł. nasycone: 71.98 g; Sól: 8.63 g; Sód: 1461.89 mg; Błonnik: 36.97 g; W tym cukry: 48.89 g;	Kcal: 773.10 kcal; Białko ogółem: 53.69 g; Tłuszcz ogółem: 40.63 g; Węglowodany ogółem: 50.17 g; Kw. tł. nasycone: 25.27 g; Sól: 3.91 g; Sód: 788.36 mg; Błonnik: 3.65 g; W tym cukry: 20.24 g;

		WSD Dieta Podstawowa P01	WSD Dieta łatwostrawna P02	WSD Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa P02/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) P03/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) P03/S/K	WSD Dodatkowy wybór
2026-08-08 sobota	Śniadanie I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Kiełbaski z fileta z indyka na ciepło b/s 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ketchup łagodny 10 g Ser podpuszczkowy Edam 40 (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka poznańska 1szt 60 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Miód szukowy 25g 1 szt Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml		Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 1szt Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>) Awokado plastery 30 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml	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>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Jajko got potłótki 2 szt (<i>JAJ</i>) Awokado plastery 30 g Ogórek kiszony b/s 60 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 250 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Serek kanapkowy Almette 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta jarzynowa z twarogiem i ziel 20 g (<i>SEL, MLE</i>) Buraczki gotowane plastery 20 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20 g
	Śniadanie II			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Musli z owocami b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Jabłko gotowane 1 szt/140 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Musli z owocami b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Siłwka 1 szt	
	Obiad	Zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym z makaronem żytnim i ziel 250ml/30g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Schab z morelą pieczony 100 g Sos pieczarkowy 60 g (<i>MLE, S02</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka z buraczków z cebulką i oliwą 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z truskawek z cukrem 200ml/3g 200 ml	Zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym z makaronem żytnim i ziel 250ml/30g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Zrazik wp-wołowy gotowany na parze 100 g Sos ziołowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Kalafior gotowany na parze z oliwą 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z truskawek z cukrem 200ml/3g 200 ml		Zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym z makaronem żytnim i ziel 250ml/30g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Zrazik wp-wołowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Surówka z buraczków z cebulką i oliwą 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa szpinakowa na wywarze jarzynowym z makaronem żytnim i ziel 250ml/30g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Zrazik wp-wołowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka z buraczków z cebulką i oliwą 150 g Marchewka z groszkiem gotowana 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z truskawek b/c 200 ml	
	Podw.	Galaretką tęczowa z bananem i bitą słodką śmietanką 200 g/50 g/ 5 g (<i>MLE, DWU</i>)			Galaretką tęczowa b/c 200 g	Galaretką tęczowa b/c 200 g Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella ćw. z oliwą i pestkami dyni 40 g (<i>MLE</i>) Powidła śliwkowe 30 g/1szt Pomidor b/s z cebulką 60 g/3 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>) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella ćw. z oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Konfitura extra morelowa 1 szt/20 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 1szt Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1 szt Kurczak gotowany - wędlna 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella ćw. z oliwą i pestkami dyni 40 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/s z cebulką 60 g/3 g Roszponka 20 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>) Kurczak gotowany - wędlna 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella ćw. z oliwą i pestkami dyni 40 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/s z cebulką 60 g/3 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane b/c 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 Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Ser biały - pasta z koperkiem 20 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża ćw. 20 g Mix sałat 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 150 ml
	Kolacja II	Serek wiejski 1 szt/200 g (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek kanapkowy Almette 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Brzoskwinia 1 szt Herbata ziołowa rumianek b/c 150 ml	Serek wiejski 1 szt/200 g (<i>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>) Serek kanapkowy Almette 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Brzoskwinia 1 szt Herbata ziołowa rumianek b/c 150 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2554.87 kcal; Białko ogółem: 124.39 g; Tłuszcz ogółem: 109.87 g; Węglowodany ogółem: 269.53 g; Kw. tł. nasycone: 54.26 g; Sól: 9.92 g; Sód: 3315.73 mg; Błonnik: 24.32 g; W tym cukry: 54.55 g;	Kcal: 2436.72 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz ogółem: 110.90 g; Węglowodany ogółem: 266.43 g; Kw. tł. nasycone: 45.90 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1322.39 mg; Błonnik: 16.17 g; W tym cukry: 43.20 g;	Kcal: 2650.05 kcal; Białko ogółem: 127.93 g; Tłuszcz ogółem: 99.20 g; Węglowodany ogółem: 323.46 g; Kw. tł. nasycone: 58.60 g; Sól: 6.96 g; Sód: 1122.70 mg; Błonnik: 22.07 g; W tym cukry: 56.39 g;	Kcal: 1361.69 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz ogółem: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 166.29 g; Kw. tł. nasycone: 17.28 g; Sól: 6.18 g; Sód: 1666.74 mg; Błonnik: 19.07 g; W tym cukry: 37.40 g;	Kcal: 2606.65 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz ogółem: 99.58 g; Węglowodany ogółem: 311.98 g; Kw. tł. nasycone: 57.94 g; Sól: 8.73 g; Sód: 1847.79 mg; Błonnik: 33.98 g; W tym cukry: 57.63 g;	Kcal: 484.81 kcal; Białko ogółem: 30.27 g; Tłuszcz ogółem: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 80.31 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 2.80 g; Sód: 413.27 mg; Błonnik: 4.78 g; W tym cukry: 21.83 g;

		WSD Dieta Podstawowa P01	WSD Dieta Łatwostrawna P02	WSD Dieta Łatwostrawna bogatobiałkowa P02/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) P03/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) P03/S/K	WSD Dodatkowy wybór
2026-08-09 niedziela	Śniadanie I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Paszтет drobiowy zapiekany 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>) Serek Fromage ziołowy 20 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl. L 1 szt (<i>JAJ</i>) Sos tatarski 10 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20 g Pomidor b/s ze szczypiorkiem 60 g/1 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 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>) Serek Fromage naturalny 20 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl. L 1 szt (<i>JAJ</i>) Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20 g Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (<i>MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Fromage ziołowy 20 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl. L 1 szt (<i>JAJ</i>) Szpinaک baby 20 g Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g/1 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 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>) Serek Fromage ziołowy 20 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl. L 1 szt (<i>JAJ</i>) Szpinaк baby 20 g Pomidor b/skóry z cebulką 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 250 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane b/c 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 kanapkowy śmietankowy 17 g (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Papryka świeża 20 g Herbata z cytryną i cukrem 150 ml/2 g
	Śniadanie II		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1szt Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym 60 g (<i>JAJ, SEL, GOR, MLE</i>) Mix sałat 20 g Melon z/s 150 g Herbata ziołowa mięta b/c 150 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym 60 g (<i>JAJ, SEL, GOR, MLE</i>) Mix sałat 20 g Melon z/s 150 g Herbata ziołowa mięta b/c 150 ml		
	Obiad	Zupa pomidorowa z łaną kluseczką i ziel na wywarze jarzynowym 250ml/30g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Terrina drobiowa faszerowana jajkiem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos słodko - kwaśny 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Sałata lodowa z warzywami, serem feta z oliwą i awokado 80/50/20/3/10 g (<i>MLE</i>) Cwikła 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa pomidorowa z łaną kluseczką i ziel na wywarze jarzynowym 250ml/30g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Terrina drobiowa faszerowana jajkiem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos kremowy z cukinią 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml		Zupa pomidorowa z łaną kluseczką i ziel na wywarze jarzynowym 250ml/20g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Terrina drobiowa faszerowana jajkiem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Sałata lodowa z warzywami, serem feta z oliwą i awokado 80/50/20/3/10 g (<i>MLE</i>) Cwikła 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa pomidorowa z łaną kluseczką i ziel na wywarze jarzynowym 250ml/30g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Terrina drobiowa faszerowana jajkiem na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos kremowy z cukinią 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Sałata lodowa z warzywami, serem feta z oliwą i awokado 80/50/20/3/10 g (<i>MLE</i>) Cwikła 150 g Woda z miętą 200 ml	
	Podw	Koktajl bananowo - szpinakowy z Chia 200 ml (<i>MLE, DWU</i>) Biszkopty 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)			Koktajl bananowo - szpinakowy z Chia 250 ml (<i>MLE, DWU</i>)	Koktajl bananowo - szpinakowy z Chia 200 ml (<i>MLE, DWU</i>) Biszkopty 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab benedyktyński 40 g (<i>SOJ</i>) Twarożek z rzodkiewką kulka 60 g (<i>MLE</i>) Konfitura extra morelowa 1 szt/20 g Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml/5g/3g	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem kulka 60 g (<i>MLE</i>) Konfitura extra morelowa 1 szt/20 g Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 40 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml/5g/3g		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem kulka 60 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną b/c 250 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek z koperkiem kulka 60 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną b/c 250 ml	Mleko gotowane b/c 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>) Połędwica Ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Fromage ziołowy 20 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Ogórek świeży b/skóry 20 g
	Kolacja II	Mleko waniliowe Wypasione 200 ml/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>) Rukola 10 g Serek Fromage ziołowy 40 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 150 ml		Actimel 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>) Serek Fromage ziołowy 40 g (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c truskawkowa 150 ml	
2026-08-09 niedziela	Wartości odżywcze	Kcal: 2342.45 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz ogółem: 94.48 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: 2849.32 kcal; Białko ogółem: 126.25 g; Tłuszcz ogółem: 102.83 g; Węglowodany ogółem: 330.90 g; Kw. tł. nasycone: 48.01 g; Sól: 7.39 g; Sód: 1530.05 mg; Błonnik: 30.77 g; W tym cukry: 73.04 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,*