

	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	
2026-07-13 poniedziałek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze - wędlina 40 g(<i>GLU</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Majonez 10 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szczypiorek 3 g Roszponka 20 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa b/c – melisa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g(<i>GLU</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Koper 3 g Buraczki gotowane plastry 60 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g (<i>GLU</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Koper 3 g Buraczki gotowane plastry 60 g Roszponka 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g (<i>GLU</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Koper 3 g Buraczki gotowane plastry 60 g Roszponka 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek kanapkowy 20 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g	
	II Śniadanie		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 30 g (<i>GLU, SOJ</i>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 30 g (<i>GLU, SOJ</i>)		
	Obiad	Zupa pejzanka z ziemniakami i ziel 250ml/30g 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kaszotto z warzywami i ciecierzycą 300 g (<i>GLU, SE</i>) Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, seler, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z oliwą 150 g (<i>SEL, SO2</i>) Kompot z cz. porzeczeki z cukrem 200ml/3g 200 ml	Zupa koperkowa z makaronem zacierka i ziel 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Gulasz drobiowy z cukinią i marchewką gotowany 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Sos beszamelowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza kuskus z natką pietruszki 200 g (<i>GLU</i>) Szpinak gotowany z oliwą 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z cz. porzeczeki z cukrem 200ml/3g cukru 200 ml	Zupa koperkowa z makaronem zacierką i ziel 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Gulasz drobiowy z cukinią i marchewką gotowany 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Kasza kuskus z natką pietruszki 100 g (<i>GLU</i>) Szpinak gotowany z oliwą 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z cz. porzeczeki b/c 200 ml	Zupa koperkowa z makaronem zacierką i ziel 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Gulasz drobiowy z cukinią i marchewką gotowany 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Sos beszamelowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza kuskus z natką pietruszki 200 g (<i>GLU</i>) Szpinak gotowany z oliwą 150 g (<i>GLU</i>) Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, seler, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z oliwą 150 g (<i>SEL, SO2</i>) Kompot z cz. porzeczeki b/c 200 ml		
	Podw	Kisiel z tartym jabłkiem i słodką śmietanką 200 ml (<i>MLE</i>)			Kisiel z tartym jabłkiem i słodką śmietanką b/c 200 ml (<i>MLE</i>)		
	I Kolacja	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 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek małosolny 60 g Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200ml/3g cukru 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200ml/3g cukru 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Ogórek małosolny 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 20 g Herbata ziołowa rumianek b/c 150 ml	
	II kolacja	Sok pomidorowy 100% 1 szt		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Sok pomidorowy 100% 1 szt	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2432.80 kcal; Białko ogółem: 75.46 g; Tłuszcz ogółem: 125.40 g; Węglowodany ogółem: 240.62 g; Kw. tł. nasycone: 46.64 g; Sól: 6.75 g; Sód: 1369.10 mg; Błonnik: 30.22 g; W tym cukry: 56.07 g;	Kcal: 2409.66 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz ogółem: 113.26 g; Węglowodany ogółem: 246.22 g; Kw. tł. nasycone: 48.92 g; Sól: 4.85 g; Sód: 904.74 mg; Błonnik: 20.02 g; W tym cukry: 46.75 g;	Kcal: 2852.06 kcal; Białko ogółem: 119.98 g; Tłuszcz ogółem: 129.90 g; Węglowodany ogółem: 303.10 g; Kw. tł. nasycone: 59.54 g; Sól: 6.88 g; Sód: 1447.40 mg; Błonnik: 22.43 g; W tym cukry: 52.25 g;	Kcal: 1479.58 kcal; Białko ogółem: 68.13 g; Tłuszcz ogółem: 62.66 g; Węglowodany ogółem: 150.70 g; Kw. tł. nasycone: 19.99 g; Sól: 2.81 g; Sód: 587.11 mg; Błonnik: 18.74 g; W tym cukry: 38.49 g;	Kcal: 2870.66 kcal; Białko ogółem: 120.05 g; Tłuszcz ogółem: 137.71 g; Węglowodany ogółem: 296.56 g; Kw. tł. nasycone: 59.77 g; Sól: 8.53 g; Sód: 2104.05 mg; Błonnik: 33.95 g; W tym cukry: 53.47 g;	Kcal: 533.47 kcal; Białko ogółem: 25.91 g; Tłuszcz ogółem: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 67.63 g; Kw. tł. nasycone: 11.14 g; Sól: 1.65 g; Sód: 227.32 mg; Błonnik: 3.22 g; W tym cukry: 17.94 g;
	WSD Dieta Podstawowa	WSD Dieta łatwostrawna	WSD Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych	WSD Dodatkowy wybór	

		P01	P02	P02/S/K	węglowodanów (1500-1700) P03/S/K	węglowodanów (WW/WBT) P03/S/K	
2026-07-14 wtorek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Jogurt naturalny z truskawką 1 szt (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jogurt naturalny z truskawkami 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Herbata zielona b/c 200 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>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata zielona b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Konfitura extra morelowa 1 szt/20 g
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt Twaróg z natką 40 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Twaróg z natką 40 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	
	Obiad	Zupa minestrone z ziel 250 ml (<i>SEL, SO2</i>) Kotlet pożarski pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki , pieczone talarki 200 g Sałata lodowa z ogórkiem i rzodkiewką z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa cukiniowa z ryżem i ziel 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, SO2</i>) Klopsik mielony wp- wołowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos ziołowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleeniną 200 g Cukinia gotowana na parze z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml		Zupa cukiniowa z ryżem i ziel 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, SO2</i>) Klopsik mielony wp- wołowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleeniną 100 g Cukinia gotowana na parze z oliwą 150 g Sałata lodowa z ogórkiem i rzodkiewką i oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa cukiniowa z ryżem i ziel 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, SO2</i>) Klopsik mielony wp- wołowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos ziołowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleeniną 200 g Cukinia gotowana na parze z oliwą 150 g Sałata lodowa z ogórkiem i rzodkiewką i oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	
	Podw	Panna cotta z wiórkami kokosowymi 200 g (<i>MLE, SO2</i>)			Panna cotta z wiórkami kokosowymi b/c 100 g (<i>MLE, SO2</i>)	Panna cotta z wiórkami kokosowymi b/c 200 g (<i>MLE, SO2</i>)	
	I kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab benedyktyński 40 g (<i>SOJ</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Cykoria 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) 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>) Cykoria 20 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Cykoria 20 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek kanapkowy Almette 30 g (<i>MLE</i>) Mus z jabłka 20 g Buraczki gotowane kostka 20 g
	II kolacja	Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek kanapkowy Almette 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa z warzywami 60 g Buraczki gotowane kostka 35 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml	Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy Almette 30 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa z warzywami 60 g Buraczki gotowane kostka 35 g Herbata czarnaz cytryną b/c 200 ml	
Wartości odżywcze		Kcal: 2482.56 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz ogółem: 130.18 g; Węglowodany ogółem:228.96 g; Kw. tł. nasycone: 57.57 g; Sól: 6.15 g; Sód:1003.59 mg; Błonnik: 24.43 g; W tym cukry: 47.41 g;	Kcal: 2561.21 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz ogółem: 127.90 g; Węglowodany ogółem: 258.32 g; Kw. tł. nasycone: 62.90 g; Sól: 4.66 g; Sód:969.74 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 42.22 g;	Kcal: 3077.43 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz ogółem: 152.29 g; Węglowodany ogółem:311.97 g; Kw. tł. nasycone:71.96 g; Sól: 6.54 g; Sód:1342.77 mg; Błonnik: 21.28 g; W tym cukry: 48.63 g;	Kcal: 1507.82 kcal; Białko ogółem: 63.86 g; Tłuszcz ogółem: 63.57 g; Węglowodany ogółem:171.03 g; Kw. tł. nasycone: 22.05 g; Sól: 2.89 g; Sód:628.84 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 36.47 g;	Kcal: 3201.68 kcal; Białko ogółem: 124.12 g; Tłuszcz ogółem: 170.34 g; Węglowodany ogółem:301.62 g; Kw. tł. nasycone: 74.01 g; Sól: 7.55 g; Sód:1469.69 mg; Błonnik: 33.78 g; W tym cukry: 54.67 g;	Kcal: 515.30 kcal; Białko ogółem: 27.96 g; Tłuszcz ogółem: 10.92 g; Węglowodany ogółem: 60.58 g; Kw. tł. nasycone: 14.12 g; Sól: 2.07 g; Sód: 276.49 mg; Błonnik: 3.82 g; W tym cukry:19.17 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

2026-07-15 środa	I śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella z oliwą i pestkami dyni 40 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata z cytryną i cukrem 3 g 200 ml Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml (<i>GLU, 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>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella z oliwą 40 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Herbata z cytryną i cukrem 3 g 200 ml Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Rama bezmleczna 1szt Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella z oliwą i pestkami dyni 40 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella z oliwą i pestkami dyni 40 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Rzodkiewka czerwona tarta 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20 g Mix salat 10 g
	II śniadanie		Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)		Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	
	Obiad	Zupa solferino z ziemniakami i fasolką szparagową i ziel 250ml/30g 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Racuchy drożdżowe z jabłkami smażone 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z oliwą 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa ziemniaczana i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko z kurczaka b/k, b/s gotowane 100 g Sos potrawkowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza bulgur i ziel 200 g (<i>GLU</i>) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa ziemniaczana i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko z kurczaka b/k, b/s gotowane 100 g Kasza bulgur i ziel 100 g (<i>GLU</i>) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z oliwą 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa ziemniaczana i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko z kurczaka b/k, b/s gotowane 100 g Sos potrawkowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza bulgur i ziel 200 g (<i>GLU</i>) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z oliwą 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	
	Podw	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	
	I kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab na parze - wędlina 40 g Twarożek z rzodkiewką 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/s z cebulką 60 g Konfitura extra morelowa 1 szt/20 g 1 szt Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Twarożek z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Konfitura extra morelowa 1 szt/20 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 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 z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Pomidor b/s z cebulką 60 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Twarożek z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/s z cebulką 60 g Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata ziołowa - melisa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Ser podpuszczkowy Edam 20 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Roszponka 10 g
	II kolacja	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU, SOJ</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Cykoria 20 g Roszponka 10 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Edam 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Papryka świeża 60 g Roszponka 10 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	
	Wartość odżywcze	Kcal: 2529.93 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz ogółem: 116.96 g; Węglowodany ogółem: 287.91 g; Kw. tł. nasycone: 49.18 g; Sól: 5.66 g; Sód: 713.43 mg; Błonnik: 21.72 g; W tym cukry: 51.88 g;	Kcal: 2552.08 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz ogółem: 112.07 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; Kw. tł. nasycone: 47.40 g; Sól: 4.35 g; Sód: 700.46 mg; Błonnik: 23.09 g; W tym cukry: 33.02 g;	Kcal: 3033.59 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; Tłuszcz ogółem: 140.73 g; Węglowodany ogółem: 304.36 g; Kw. tł. nasycone: 65.30 g; Sól: 5.48 g; Sód: 964.32 mg; Błonnik: 23.92 g; W tym cukry: 42.64 g;	Kcal: 1450.79 kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz ogółem: 49.52 g; Węglowodany ogółem: 182.18 g; Kw. tł. nasycone: 18.49 g; Sól: 4.13 g; Sód: 469.19 mg; Błonnik: 22.64 g; W tym cukry: 23.19 g;	Kcal: 2974.37 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; Tłuszcz ogółem: 141.10 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; Kw. tł. nasycone: 64.57 g; Sól: 7.32 g; Sód: 1121.11 mg; Błonnik: 36.49 g; W tym cukry: 42.53 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				

2026-07-16 czwartek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Schab benedyktyński 40 g (SOJ) Skyr naturalny 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Powidla - 1 szt/20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Skyr naturalny 1 szt (MLE) Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Skyr naturalny 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Skyr naturalny 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU, SOJ) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 20 g	
	II Śniadanie		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa kapuśniak z młodej kapusty i ziel 250 ml (SEL) Roladka schabowa faszerowana szpinakiem 100 g (GLU) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Mizeria z rzodkiewką i jogurtem naturalnym 150 g (MLE) Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i ziel 250 ml (MLE, SEL) Roladka schabowa faszerowana szpinakiem 100 g (GLU) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchew junior gotowana z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i ziel 250 ml (MLE, SEL) Roladka schabowa faszerowana szpinakiem 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Marchew junior gotowana z oliwą 150 g Mizeria z rzodkiewką i jogurtem naturalnym 150 g (MLE) Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i ziel 250 ml (MLE, SEL) Roladka schabowa faszerowana szpinakiem 100 g (GLU) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchew junior gotowana z oliwą 150 g Mizeria z rzodkiewką i jogurtem naturalnym 150 g (MLE) Woda z cytryną 200 ml		
	Podw	Pierogi z truskawkami i śmietanką 180 g (GLU, JAJ, MLE, MCK)		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciastka kruche b/d/c 30 g (GLU)		
	I kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 50 g (MLE) Buraczki gotowane z oliwą i pestkami dyni 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser mozzarella z oliwą 50 g (MLE) Roszponka 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser mozzarella z oliwą 50 g (MLE) Roszponka 20 g Buraczki gotowane kostka 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser mozzarella z oliwą 50 g (MLE) Roszponka 20 g Buraczki gotowane kostka 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20 g	
	II kolacja	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g (GLU) Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g (GLU) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Cykoria 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2400.91 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz ogółem: 111.42 g; Węglowodany ogółem: 257.50 g; Kw. tł. nasycone: 52.69 g; Sól: 4.75 g; Sód: 853.46 mg; Błonnik: 22.60 g; W tym cukry: 34.47 g;	Kcal: 2430.44 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz ogółem: 119.87 g; Węglowodany ogółem: 256.46 g; Kw. tł. nasycone: 53.19 g; Sól: 4.14 g; Sód: 790.35 mg; Błonnik: 15.53 g; W tym cukry: 23.26 g;	Kcal: 3085.85 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz ogółem: 153.28 g; Węglowodany ogółem: 320.62 g; Kw. tł. nasycone: 72.56 g; Sól: 6.42 g; Sód: 1119.01 mg; Błonnik: 18.77 g; W tym cukry: 32.27 g;	Kcal: 1519.35 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz ogółem: 76.92 g; Węglowodany ogółem: 128.16 g; Kw. tł. nasycone: 23.41 g; Sól: 2.71 g; Sód: 519.48 mg; Błonnik: 13.47 g; W tym cukry: 16.85 g;	Kcal: 2849.98 kcal; Białko ogółem: 131.25 g; Tłuszcz ogółem: 144.14 g; Węglowodany ogółem: 273.02 g; Kw. tł. nasycone: 65.86 g; Sól: 6.86 g; Sód: 1244.14 mg; Błonnik: 27.32 g; W tym cukry: 29.92 g;	Kcal: 776.34 kcal; Białko ogółem: 50.14 g; Tłuszcz ogółem: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 49.74 g; Kw. tł. nasycone: 25.84 g; Sól: 3.05 g; Sód: 420.59 mg; Błonnik: 3.52 g; W tym cukry: 19.21 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	

2026-07-17 piątek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Gouda 40 g (<i>MLE</i>) Paprykarz 60 g (<i>RYB</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Paprykarz 60 g (<i>RYB</i>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 1szt Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Paprykarz 40 g (<i>RYB</i>) Ser biały - plaster z koperkiem 20 g (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser biały - plaster z koperkiem 20 g (<i>MLE</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Paprykarz 60 g (<i>RYB</i>) Roszponka 20 g Ogórek kiszony b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Szynka delikatna z fileta 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Ser biały - plaster z koperkiem 20 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g	
	II Śniadanie		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Szpinak baby 20 g Sałata masłowa 8 g Jabłko ćw. b/s 70 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Ser biały - plaster 40 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Szpinak baby 20 g Sałata masłowa 8 g Jabłko ćw. b/s 70 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i ziel 250ml/30g 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Jajko got. na twardo kl.L 2 szt (<i>JAJ</i>) Sos musztardowy 60 ml (<i>GLU, GOR</i>) Marchewka z groszkiem gotowana z maselkiem 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet rybny z dorsza gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos jarzynowy 60 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) z oliwą 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet rybny z dorsza gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) z oliwą 150 g Marchewka z groszkiem gotowana z maselkiem 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Pulpet rybny z dorsza gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos jarzynowy 60 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) z oliwą 150 g Marchewka z groszkiem gotowana z maselkiem 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml		
	Podw	Koktajl z bananowo - szpinakowy 200 ml(<i>MLE</i>) Chrupki kukurydziane 20 g	Koktajl bananowo - szpinakowy 200 ml (<i>MLE</i>) Chrupki kukurydziane 20 g	Koktajl bananowo - szpinakowy 150 ml (<i>MLE</i>)	Koktajl bananowo - szpinakowy 200 ml (<i>MLE</i>) Chrupki kukurydziane 20 g		
	I kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g (<i>GLU</i>) Pasta z tuńczyka z zieleniną 60 g (<i>JAJ, RYB, GOR</i>) Cykoria 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g (<i>GLU</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Rukola 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g (<i>GLU</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 40 g (<i>RYB, SEL</i>) Rukola 20 g Cykoria 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g (<i>GLU</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Rukola 20 g Cykoria 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Konfitura extra morelowa 1 szt/20 g Pasta z marchewki z czarnuszką 20 g	
	II kolacja	Galaretka mleczno-owocowa 200 g (<i>MLE</i>)	Galaretka mleczno-owocowa 200 g (<i>MLE</i>) Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Kurczak gotowany - wędlina 50 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Galaretka mleczno-owocowa 200 g (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml		
	Wartości odżywcze	Kcal: 2588.52 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz ogółem: 104.98 g; Węglowodany ogółem:298.79 g; Kw. tł. nasycone: 56.81 g; Sól: 8.64 g; Sód:2864.69 mg; Błonnik: 29.72 g; W tym cukry: 69.89 g;	Kcal: 2493.06 kcal; Białko ogółem: 130.79 g; Tłuszcz ogółem: 83.34 g; Węglowodany ogółem:313.43 g; Kw. tł. nasycone:45.98 g; Sól: 5.87 g; Sód:1401.25 mg; Błonnik: 23.57 g; W tym cukry: 58.75 g;	Kcal: 3033.65 kcal; Białko ogółem: 164.32 g; Tłuszcz ogółem: 102.60 g; Węglowodany ogółem:366.21 g; Kw. tł. nasycone:56.11 g; Sól: 8.55 g; Sód: 1768.31 mg; Błonnik: 27.02 g; W tym cukry: 64.75 g;	Kcal: 1480.13 kcal; Białko ogółem: 87.58 g; Tłuszcz ogółem: 34.81 g; Węglowodany ogółem:221.21 g; Kw. tł. nasycone: 13.15 g; Sól: 5.94 g; Sód:1863.52 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 36.11 g;	Kcal: 3045.77 kcal; Białko ogółem: 157.75 g; Tłuszcz ogółem: 110.26 g; Węglowodany ogółem:368.85 g; Kw. tł. nasycone: 61.15 g; Sól: 10.36 g; Sód:2775.59 mg; Błonnik: 43.24 g; W tym cukry: 68.22 g;	Kcal: 691.15 kcal; Białko ogółem: 54.10 g; Tłuszcz ogółem: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 58.11 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 3.15 g; Sód: 171.23 mg; Błonnik: 3.75 g; W tym cukry: 18.81 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

2026-07-18 sobota	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Koper 3 g Majonez 10 g (<i>JAJ, GOR</i>) Galaręta drobiowa z warzywami 100 g (<i>SEL</i>) Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Koper 3 g Galaręta drobiowa z warzywami 100 g (<i>SEL</i>) Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Koper 3 g Galaręta drobiowa z warzywami 100 g (<i>SEL</i>) Papryka świeża 60 g Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Koper 3 g Majonez 10 g (<i>JAJ, GOR</i>) Galaręta drobiowa z warzywami 100 g (<i>SEL</i>) Papryka świeża 60 g Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g (<i>GLU</i>) Ser mozzarella 20 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 20 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20g
	II Śniadanie		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g (<i>GLU</i>) Rukola 20 g Pomidor b/skóry 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c200 ml (<i>MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g (<i>GLU</i>) Rukola 20 g Pomidor b/skóry 20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)		
	Obiad	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem i ziel 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>) Zraz zawijany z boczkiem i i cebulką duszony 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, GOR</i>) Sos pieczeniowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Surówka z kiszonej kapusty z papryką i oliwą 150 g Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem i ziel 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>) Zraz mielony gotowany 100 g (<i>SOJ, MLE</i>) Sos koperkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem i ziel 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>) Zraz zawijany z boczkiem i i cebulką duszony 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, GOR</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Surówka z kiszonej kapusty z papryką i oliwą 150 g Buraczki gotowane tarte z oliwą 100 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem i ziel 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>) Zraz zawijany z boczkiem i i cebulką duszony 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, GOR</i>) Sos pieczeniowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Surówka z kiszonej kapusty z papryką i oliwą 150 g Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml		
	Podw	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Arbuz plaster 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Banan ½ szt	Arbuz plaster 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Arbuz plaster 100 g		
	I Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab benedyktyński 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Schab benedyktyński 20 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidor b/skóry ć w. 60 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab benedyktyński 40 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 60 g Pomidor b/skóry ćw. 60 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały pasta z buraczkami 20 g(<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g	
	II kolacja	Budyń śmietankowy gotowany na mleku z brzoskwinia 200 ml (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 200 ml	Budyń śmietankowy gotowany na mleku b/c 150 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2578.96 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz ogółem: 129.18 g; Węglowodany ogółem:241.29 g; Kw. tł. nasycone: 45.44 g; Sól: 5.79 g; Sód:1532.04 mg; Błonnik: 26.56 g; W tym cukry: 57.99 g;	Kcal: 2332.53 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz ogółem: 100.82 g; Węglowodany ogółem:247.11 g; Kw. tł. nasycone:43.00 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1113.64 mg; Błonnik: 22.41 g; W tym cukry: 52.20 g;	Kcal: 3096.78 kcal; Białko ogółem: 157.78 g; Tłuszcz ogółem: 149.74 g; Węglowodany ogółem:281.37 g; Kw. tł. nasycone:71.66 g; Sól: 7.69 g; Sód: 1381.64 mg; Błonnik: 25.47 g; W tym cukry: 42.56 g;	Kcal: 1540.73 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz ogółem: 62.08 g; Węglowodany ogółem:155.49 g; Kw. tł. nasycone: 19.49 g; Sól: 4.10 g; Sód:1214.59 mg; Błonnik: 21.35 g; W tym cukry: 46.10 g;	Kcal: 3311.32 kcal; Białko ogółem: 157.12 g; Tłuszcz ogółem: 177.17 g; Węglowodany ogółem:279.83 g; Kw. tł. nasycone: 74.25 g; Sól: 8.72 g; Sód:1923.44 mg; Błonnik: 36.73 g; W tym cukry: 45.99 g;	Kcal: 484.32 kcal; Białko ogółem: 30.94 g; Tłuszcz ogółem: 12.25 g; Węglowodany ogółem: 62.52 g; Kw. tł. nasycone: 7.18 g; Sól: 1.50 g; Sód: 157.56 mg; Błonnik: 4.59 g; W tym cukry: 18.29 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

2026-07-19 niedziela	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kiełbaski z fileta gotowane b/s 2 szt Ketchup 10 g (<i>SEL</i>) Twarożek z brzoskwinią 50 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g Dżem wiśniowy 1szt/20 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z brzoskwinią 50 g (<i>MLE</i>) Cykorja 20 g Dżem morelowy 1szt/20 g Bawarka gotowana na mleku b/c200 ml (<i>MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z koperkiem 40 g (<i>MLE</i>) Cykorja 20 g Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Cykorja 20 g Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Edam 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z brokuła 20 g Herbata czarna b/c 200 ml
	II Śniadanie		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Skyr naturalny 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Pasta z brokuła z pestkami słonecznika 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Skyr naturalny 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Pasta z brokuła z pestkami słonecznika 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		
	Obiad	Rosół z kaszką kukurydzianą i ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Filet drobiowy z warzywami duszony 100 g Ziemniaki gotowane z zieleininą 200 g Ogórek kiszony b/s 60 g Dynia gotowana z oliwą 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z kaszką kukurydzianą i ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Pieczeń rzymska gotowana 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos szpinakowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleininą 200 g Dynia gotowana z oliwą 150 g Marchew gotowana w plasterach 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z kaszką kukurydzianą i ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Pieczeń rzymska gotowana 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleininą 100 g Dynia gotowana z oliwą 150 g Marchew gotowana w plasterach 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Rosół z kaszką kukurydzianą i ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Pieczeń rzymska gotowana 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos szpinakowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleininą 200 g Dynia gotowana z oliwą 150 g Marchew gotowana w plasterach 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml		
	Podw	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Paluszki z sezamem 20 g (<i>GLU, SEZ</i>)	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)		
	I kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Ogórek kiszony b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z kalafiora z czarnuszką 60 g Ogórek kiszony b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek kanapkowy Almette 30 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g	
	II kolacja	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 40 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 10 g Herbata owocowa – malinowa b/c 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 40 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 10 g Herbata owocowa – malinowa b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2386.36 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz ogółem: 132.15 g; Węglowodany ogółem:219.81 g; Kw. tł. nasycone: 47.05 g; Sól: 7.32 g; Sód:2162.65 mg; Błonnik: 21.70 g; W tym cukry: 50.88 g;	Kcal: 2543.12 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz ogółem: 133.00 g; Węglowodany ogółem: 244.12 g; Kw. tł. nasycone: 45.21 g; Sól: 4.99 g; Sód: 1014.90 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 48.72 g;	Kcal: 3073.65 kcal; Białko ogółem: 121.69 g; Tłuszcz ogółem: 153.51 g; Węglowodany ogółem:296.89 g; Kw. tł. nasycone: 55.56 g; Sól: 6.96 g; Sód:1430.76 mg; Błonnik: 27.47 g; W tym cukry: 54.56 g;	Kcal: 1469.42 kcal; Białko ogółem: 62.57 g; Tłuszcz ogółem: 73.00 g; Węglowodany ogółem:147.88 g; Kw. tł. nasycone: 18.97 g; Sól: 4.21 g; Sód:1097.92 mg; Błonnik: 20.93 g; W tym cukry: 37.28 g;	Kcal: 2938.56 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz ogółem: 153.10 g; Węglowodany ogółem:267.97 g; Kw. tł. nasycone: 54.95 g; Sól: 8.25 g; Sód:1950.72 mg; Błonnik: 37.49 g; W tym cukry: 46.87 g;	Kcal: 654.25 kcal; Białko ogółem: 30.76 g; Tłuszcz ogółem: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 68.24 g; Kw. tł. nasycone: 17.77 g; Sól: 2.47 g; Sód: 458.83 mg; Błonnik: 3.48 g; W tym cukry: 18.04 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	

2026-07-20 poniedziałek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasztet pieczony drobiowy 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Burak gotowany w kostkę z fetą i prażonym słonecznikiem 60 g (<i>MLE, GOR</i>) Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml		Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Burak gotowany w kostkę z fetą i prażonym słonecznikiem 35 g (<i>MLE, GOR</i>) Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml		Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Burak gotowany w kostkę z fetą i prażonym słonecznikiem 35 g (<i>MLE, GOR</i>) Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml		Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Mus z jabłka 20 g Pomidory koktajlowe 20 g	
				Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Paluszki z sezamem 20 g (<i>GLU, SEZ</i>)				Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Paluszki z sezamem 20 g (<i>GLU, SEZ</i>)			
	Obiad	Zupa krem z kukurydzy z solonym popcornem i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Sos pomidorowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ryż brązowy na sypko z ziel 200 g Sałatka Cezar 150 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Woda z miętą 200 ml		Zupa barszcz czerwony z makaronem żytnim i ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Rolada wp mielona z warzywami gotowana 100 g Sos cytrynowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ryż brązowy na sypko z ziel 200 g Kalańor gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml		Zupa barszcz czerwony z makaronem żytnim i ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Rolada wp mielona z warzywami gotowana 100 g Ryż brązowy na sypko z ziel 100 g Kalańor gotowany na parze z oliwą 150 g Sałatka Cezar 150 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Woda z miętą 200 ml		Zupa barszcz czerwony z makaronem żytnim i ziel 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Rolada wp mielona z warzywami gotowana 100 g Sos cytrynowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ryż brązowy na sypko z ziel 200 g Kalańor gotowany na parze z oliwą 150 g Sałatka Cezar 150 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Woda z miętą 200 ml			
		Budyń waniliowy 200 ml (<i>MLE</i>) Arbuz plaster 100 g		Budyń waniliowy 200 ml (<i>MLE</i>) Truskawki 100 g		Budyń waniliowy b/c 150 ml (<i>MLE</i>) Truskawki 100 g		Budyń waniliowy b/c 200 ml (<i>MLE</i>) Arbuz plaster 100 g			
	I Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy Almette 30 g (<i>MLE</i>) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 100 g (<i>GLU</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek kanapkowy Almette 30 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek kanapkowy almette 30 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek kanapkowy almette 30 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Jabłko gotowane 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Ser mozzarella ćw. z oliwą i pestkami dyni 20 g (<i>MLE</i>) Cykorja 10 g	
		Sok jabłkowy 100% 1 szt Ciastka kruche 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kefir naturalny 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta mięsna z brokułem 60 g Rukola 20 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml		Sok jabłkowy 100% 1 szt		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kefir naturalny 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta mięsna z brokułem 60 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml			
	Wartości odżywcze	Kcal: 2412.82 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz ogółem: 103.88 g; Węglowodany ogółem: 262.51 g; Kw. tł. nasycone: 52.69 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1186.93 mg; Błonnik: 29.72 g; W tym cukry: 57.87 g;		Kcal: 2491.66 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz ogółem: 107.34 g; Węglowodany ogółem: 279.04 g; Kw. tł. nasycone: 53.62 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1094.52 mg; Błonnik: 24.68 g; W tym cukry: 50.32 g;		Kcal: 2924.61 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz ogółem: 128.89 g; Węglowodany ogółem: 313.41 g; Kw. tł. nasycone: 66.97 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1280.23 mg; Błonnik: 26.66 g; W tym cukry: 51.02 g;		Kcal: 1554.65 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz ogółem: 58.00 g; Węglowodany ogółem: 164.05 g; Kw. tł. nasycone: 27.10 g; Sól: 3.62 g; Sód: 880.06 mg; Błonnik: 22.01 g; W tym cukry: 47.11 g;		Kcal: 2840.82 kcal; Białko ogółem: 123.56 g; Tłuszcz ogółem: 127.90 g; Węglowodany ogółem: 294.43 g; Kw. tł. nasycone: 58.87 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1296.59 mg; Błonnik: 35.87 g; W tym cukry: 57.27 g;	
										Kcal: 443.10 kcal; Białko ogółem: 28.59 g; Tłuszcz ogółem: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 58.78 g; Kw. tł. nasycone: 8.98 g; Sól: 1.88 g; Sód: 148.88 mg; Błonnik: 3.62 g; W tym cukry: 17.77 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	
2026-07-21 wtorek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pasta z jajka z koperkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa - wiśniowa z cukrem 200ml/3g 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Pasta z jajka z koperkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata owocowa wiśniowa z cukrem 200ml/3g 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Pasta z jajka z koperkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa b/c wiśniowa 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>) Pasta z jajka z koperkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa wiśniowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Ser biały – pasta z nasionami Chia 20 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g	
	II Śniadanie		Sok pomidorowy 100% 1 szt Krakersy 20 g (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i>) Banan 1 szt		Sok pomidorowy 100% 1 szt Krakersy 20 g (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i>) Czereśnie 100 g		
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i ziel 250ml/30g 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Piramidki ze schabu pieczone 100 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z cz. porzeczeki z 3 g cukru 200 ml	Zupa krem z dyni z grzankami ziołowymi i ziel 250ml/14g 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Klopsik z indyka z koperkiem gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos marchewkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot z cz. porzeczeki z 3 g cukru 200 ml	Zupa krem z dyni z grzankami ziołowymi i ziel 250ml/14g 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Klopsik z indyka z koperkiem gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z oliwą 150 g Kompot z cz. porzeczeki b/c 200 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i ziel 250ml/30g 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Klopsik z indyka z koperkiem gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos marchewkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot z cz. porzeczeki b/c 200 ml		
	Podw	Actimel 1 szt (<i>MLE</i>) Ciastka kruche 20 g (<i>GLU</i>) Czereśnie 50 g	Actimel 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 1 szt / 14 g	Actimel 1 szt (<i>MLE</i>) Czereśnie 50 g	Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ciastka kruche 30 g (<i>GLU</i>)		
	I kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana - wędlina 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z rzodkiewką 50 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Twarożek z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Twarożek z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Twarożek z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Ser podpuszczkowy Tyłżycki 20 g (<i>MLE</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g	
	II kolacja	Skyr naturalny 1 szt (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Skyr naturalny 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałata lodowa z warzywami i grzanka ziołową z oliwą 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Skyr naturalny 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Skyr naturalny 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Sałata lodowa z warzywami i grzanka ziołową z oliwą 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2537.19 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz ogółem: 132.19 g; Węglowodany ogółem:233.65 g; Kw. tł. nasycone: 56.86 g; Sól: 5.87 g; Sód:910.67 mg; Błonnik: 21.69 g; W tym cukry: 36.98 g;	Kcal: 2552.68 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz ogółem: 115.11 g; Węglowodany ogółem:271.86 g; Kw. tł. nasycone: 49.75 g; Sól: 5.94 g; Sód: 939.08 mg; Błonnik: 22.18 g; W tym cukry: 37.79 g;	Kcal: 3048.39 kcal; Białko ogółem: 132.73 g; Tłuszcz ogółem: 138.84 g; Węglowodany ogółem:318.42 g; Kw. tł. nasycone: 58.27 g; Sól: 7.47 g; Sód:1175.31 mg; Błonnik: 25.79 g; W tym cukry: 47.17 g;	Kcal: 1465.78 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz ogółem: 59.46 g; Węglowodany ogółem:166.03 g; Kw. tł. nasycone:12.54 g; Sól: 3.43 g; Sód:640.98 mg; Błonnik: 24.60 g; W tym cukry: 32.50 g;	Kcal: 3042.44 kcal; Białko ogółem: 135.00 g; Tłuszcz ogółem: 145.89 g; Węglowodany ogółem:304.22 g; Kw. tł. nasycone:62.46 g; Sól: 7.90 g; Sód:1291.90 mg; Błonnik: 36.37 g; W tym cukry: 48.97 g;	Kcal: 466.51 kcal; Białko ogółem: 32.38 g; Tłuszcz ogółem: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 56.96 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 2.26 g; Sód: 342.71 mg; Błonnik: 3.34 g; W tym cukry: 18.26 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) P03/S/K	Dodatkowy wybór
2026-07-22 Środa – DZIEŃ GULASZU	I Śniadanie Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka Michałowej 40 g (<i>GLU</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek małosolny 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną b/c 200 ml Zupa ml. z zacierką 150 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 ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Miod sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną b/c 200 ml Zupa ml. z zacierką 150 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Papryka świeża pasczki 20g Mix sałat z listkami młodego buraczka 20g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Rama bezmleczna 1szt Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Ogórek małosolny 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek wiejski 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Ogórek małosolny 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Jabłko ćw. z/s 35 g Papryka świeża pasczki 20g Mix sałat z listkami młodego buraczka 20g
	II Śniadanie					
	Obiad					
	Podwie					
	I kolacja					
	II kolacja					

	Wartości odżywcze	Kcal: 2399.60 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz ogółem: 97.20 g; Węglowodany ogółem:287.54 g; Kw. tł. nasycone: 45.25 g; Sól: 6.12 g; Sód:1430.43 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 33.84 g;	Kcal: 2464.65 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz ogółem: 94.77 g; Węglowodany ogółem:281.88 g; Kw. tł. nasycone:44.45 g; Sól: 5.23 g; Sód: 1096.29 mg; Błonnik: 15.47 g; W tym cukry: 13.95 g;	Kcal: 3183.32 kcal; Białko ogółem: 145.94 g; Tłuszcz ogółem: 135.61 g; Węglowodany ogółem:329.98 g; Kw. tł. nasycone:66.78 g; Sól: 7.69 g; Sód: 1442.15 mg; Błonnik: 18.41 g; W tym cukry: 17.00 g;	Kcal: 1493.40 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz ogółem: 53.51 g; Węglowodany ogółem:174.30 g; Kw. tł. nasycone: 21.32 g; Sól: 4.62 g; Sód:1210.21 mg; Błonnik: 17.46 g; W tym cukry: 13.10 g;	Kcal: 2996.74 kcal; Białko ogółem: 145.11 g; Tłuszcz ogółem: 136.06 g; Węglowodany ogółem:289.59 g; Kw. tł. nasycone:66.57 g; Sól: 9.03 g; Sód: 1946.15 mg; Błonnik: 31.43 g; W tym cukry: 17.56 g;	Kcal: 730.82 kcal; Białko ogółem: 46.33 g; Tłuszcz ogółem: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 58.73 g; Kw. tł. nasycone: 23.08 g; Sól: 2.59 g; Sód: 225.40 mg; Błonnik: 3.44 g; W tym cukry:17.27 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
2026-07-23 czwartek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab benedyktyński 40 g (<i>SOJ</i>) Serek kanapkowy almette 30 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 1szt/20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Serek kanapkowy almette 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Serek kanapkowy almette 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Serek kanapkowy almette 30 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Serek Haga 1 szt (<i>MLE</i>) Hummus domowy z warzywami 20 g (<i>SOJ,MLE</i>) Dżem truskawkowy szt - 25g 1 szt Cykoria 10 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml
	II Śniadanie		Actimel 1 szt (<i>MLE</i>) Podplomyki b/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Arbuz plaster 100 g			Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Podplomyki b/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Arbuz plaster 100 g	
	Obiad	Zupa ogórkowa z łaną kluseczką i ziel 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kotlet meksykański pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Kalańior gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa koperkowa z łaną kluseczką i ziel 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Potrawka drobiowa z zielonym groszkiem gotowana 180 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Cukinia gotowana z oliwą 150 g Kompot z truskawek 200 ml		Zupa koperkowa z łaną kluseczką i ziel 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Potrawka drobiowa z zielonym groszkiem gotowana 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Cukinia gotowana z oliwą 150 g Ogórek kiszony ćw 150 g Kompot z truskawek b/c 200ml	Zupa koperkowa z łaną kluseczką i ziel 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Potrawka drobiowa z zielonym groszkiem gotowana 180 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Cukinia gotowana z oliwą 150 g Ogórek kiszony ćw 150 g Kompot z truskawek b/c200 ml	
	Podw	Drożdżówka 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Kakao gotowane na mleku 200 ml (<i>SOJ, MLE</i>)	Drożdżówka 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)		Biszkopty 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	Drożdżówka 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Mleko gotowane 200 ml (<i>MLE</i>)	
	I Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Gouda 30 g (<i>MLE</i>) Hummus domowy z warzywami 30 g (<i>SOJ,MLE</i>) Szynka Michałowej 20 g (<i>GLU</i>) Morela 1 szt Rukola 20 g Herbata ziołowa miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser mozzarella 40 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Morela 1 szt Herbata ziołowa miętowa 200 ml		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>) Hummus domowy z warzywami 60 g (<i>SOJ,MLE</i>) Morela 1 szt Rukola 20 g Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Hummus domowy z warzywami 60 g (<i>SOJ,MLE</i>) Morela 1 szt Rukola 20 g Herbata ziołowa miętowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser biały - plaster z koperkiem 20 g (<i>MLE</i>) Pasta warzywna (włoszczyzna) 20 g (<i>SEL</i>)
	II kolacja	Panna cotta 150 g (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Burak z fetą i prażonym słonecznikiem 60 g (<i>MLE, GOR</i>) Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml		Panna cotta 100 g (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z koperkiem 60 g (<i>JAJ, MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Burak z fetą i prażonym słonecznikiem 60 g (<i>MLE, GOR</i>) Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	

Wartości odżywcze	Kcal: 2569.69 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz ogółem: 108.95 g; Węglowodany ogółem:273.05 g; Kw. tł. nasycone: 63.09 g; Sól: 7.55 g; Sód:1742.90 mg; Błonnik: 23.39 g; W tym cukry: 63.91 g;	Kcal: 2502.34 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz ogółem: 103.33 g; Węglowodany ogółem:273.05 g; Kw. tł. nasycone:61.30 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1128.56 mg; Błonnik: 19.61 g; W tym cukry: 53.70 g;	Kcal: 2630.75 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz ogółem: 103.40 g; Węglowodany ogółem:299.91 g; Kw. tł. nasycone:56.08 g; Sól: 6.53 g; Sód: 1344.35 mg; Błonnik: 22.03 g; W tym cukry: 43.39 g;	Kcal: 1492.00 kcal; Białko ogółem: 69.00 g; Tłuszcz ogółem: 59.88 g; Węglowodany ogółem:139.13 g; Kw. tł. nasycone: 31.90 g; Sól: 5.76 g; Sód:1811.99 mg; Błonnik: 16.34 g; W tym cukry: 40.57 g;	Kcal: 2605.43 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz ogółem: 104.41 g; Węglowodany ogółem:294.91 g; Kw. tł. nasycone:56.22 g; Sól: 9.39 g; Sód: 2488.02 mg; Błonnik: 31.14 g; W tym cukry: 45.79 g;	Kcal: 420.09 kcal; Białko ogółem: 28.91 g; Tłuszcz ogółem: 10.11 g; Węglowodany ogółem: 66.30 g; Kw. tł. nasycone: 7.12 g; Sól: 1.88 g; Sód: 178.96 mg; Błonnik: 3.88 g; W tym cukry:18.81 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
2026-07-24 piątek	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40g (<i>GLU</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200ml/3g 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200ml/3g 200 ml (<i>GLU, 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>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Rukola 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Rukola 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g (<i>GLU</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Herbata czarna b/c 150 ml
	II Śniadanie			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Serek kanapkowy almette 30 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g (<i>GLU</i>) Nektarynka 1 szt Cykoria 20 g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Serek kanapkowy almette 30 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g (<i>GLU</i>) Nektarynka 1 szt Cykoria 20 g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami i ziel 250ml/30g 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ryba saute gotowana na parze z ziołami (dorsz) 100 g (<i>RYB</i>) Sos grecki 60 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (<i>MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ryba saute gotowana na parze z ziołami (dorsz) 100 g (<i>RYB</i>) Sos szpinakowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ryba saute gotowana na parze z ziołami (dorsz) 100 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (<i>MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i ziel 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Ryba saute gotowana na parze z ziołami (dorsz) 100 g (<i>RYB</i>) Sos szpinakowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Sałata lodowa z pomidorem w sosie czosnkowym 150 g (<i>MLE</i>) Woda z cytryną 200 ml	
	Podw	Skyr naturalny 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 20 g			Skyr naturalny 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>)	Skyr naturalny 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 20 g	
	I kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Paszтет pieczony drobiowy 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser podpuszczkowy 40 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20 g Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200/3g 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Ser biały - plaster 50 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20g Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200ml/3g 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Masło 20 g (<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 biały - plaster 50 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Ser biały - plaster 50 g (<i>MLE</i>) Cykoria 20 g Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Serek Kiri (17g) 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Jabłko ćw. z/s 35 g
	II kolacja	Kisiel z tartą gruszką i kleksem jogurtu naturalnego 250 ml (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt (<i>MLE</i>) Poleđwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa malinowa b/c 200ml	Kisiel z tartą gruszką i kleksem jogurtu naturalnego 250 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek wiejski 1 szt (<i>MLE</i>) Poleđwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	
Wartości odżywcze		Kcal: 2522.06 kcal; Białko ogółem: 134.42 g; Tłuszcz ogółem: 127.30 g; Węglowodany ogółem: 219.33 g; Kw. tł. nasycone: 57.11 g; Sól: 6.70 g; Sód: 1405.36 mg; Błonnik: 22.82 g; W tym cukry: 55.76 g;	Kcal: 2432.79 kcal; Białko ogółem: 138.96 g; Tłuszcz ogółem: 106.86 g; Węglowodany ogółem: 245.32 g; Kw. tł. nasycone: 48.63 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1058.16 mg; Błonnik: 21.94 g; W tym cukry: 49.29 g;	Kcal: 2997.66 kcal; Białko ogółem: 168.62 g; Tłuszcz ogółem: 129.18 g; Węglowodany ogółem: 286.88 g; Kw. tł. nasycone: 66.14 g; Sól: 8.75 g; Sód: 1885.28 mg; Błonnik: 23.96 g; W tym cukry: 48.11 g;	Kcal: 1501.52 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz ogółem: 58.36 g; Węglowodany ogółem: 157.70 g; Kw. tł. nasycone: 14.43 g; Sól: 3.13 g; Sód: 744.22 mg; Błonnik: 23.29 g; W tym cukry: 41.33 g;	Kcal: 2902.16 kcal; Białko ogółem: 167.49 g; Tłuszcz ogółem: 129.56 g; Węglowodany ogółem: 262.02 g; Kw. tł. nasycone: 66.10 g; Sól: 8.96 g; Sód: 1969.77 mg; Błonnik: 35.67 g; W tym cukry: 41.68 g;	Kcal: 783.25 kcal; Białko ogółem: 47.83 g; Tłuszcz ogółem: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 68.76 g; Kw. tł. nasycone: 22.53 g; Sól: 3.04 g; Sód: 468.08 mg; Błonnik: 3.34 g; W tym cukry: 19.54 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) P03/S/K	Dodatkowy wybór	
2026-07-25 sobota	I śniadanie	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)		Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU, SOJ) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Dżem truskawkowy szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 20 g	
	II śniadanie	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 60 g (JAJ, MLE, GOR) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rozszponka 20 g Brzoskwinia 1 szt Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml			Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 60 g (JAJ, MLE, GOR) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Brzoskwinia 1 szt Rozszponka 20 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem czerwonym i ziel 250 ml (MLE, SEL) Filet drobiowy z ananasem i serem pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE) Makaron penne żytni z ziel 200 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem czerwonym i ziel 250 ml (MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej gotowana wywarze jarskim 100 g Sos jarzynowy 60 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron penne żytni z ziel 200 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem czerwonym i ziel 250 ml (MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej gotowana wywarze jarskim 100 g Makaron penne żytni z ziel 100 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem czerwonym i ziel 250 ml (MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej gotowana wywarze jarskim 100 g Sos jarzynowy 60 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron penne żytni z ziel 200 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml		
	Podw.	Kasza manna gotowana na mleku z mussem truskawkowym 200 g (GLU, MLE)		Kasza manna gotowana na mleku z mussem truskawkowym b/c 100 g (GLU, MLE)	Kasza manna gotowana na mleku z mussem truskawkowym b/c 200 g (GLU, MLE)		
	I kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą z pestkami dyni 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pasta z brokuła i zielonego groszku 60 g Jabłko gotowane 1 szt Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pasta z brokuła i zielonego groszku 60 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą z pestkami dyni 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pasta z brokuła i zielonego groszku 60 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą z pestkami dyni 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Szynka delikatesowa drobiowa 20g Serek kanapkowy 20 g (MLE) Mix sałat z młodymi listkami buraczka 10 g Pomidor ćw. b/s 20 g Miód sztukowy 1szt/20 g	
	II kolacja	Kefir naturalny 200g 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kefir naturalny 200g 1 szt (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Mix sałat z młodymi listkami buraczka 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Kefir naturalny 200g 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Kefir naturalny 200g 1 szt (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Mix sałat z młodymi listkami buraczka 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2653.21 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz ogółem: 89.28 g; Węglowodany ogółem: 288.36 g; Kw. tł. nasycone: 40.96 g; Sól: 6.78 g; Sód: 1487.77 mg; Błonnik: 29.67 g; W tym cukry: 41.55 g;	Kcal: 2490.08 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz ogółem: 72.70 g; Węglowodany ogółem: 291.63 g; Kw. tł. nasycone: 40.31 g; Sól: 4.58 g; Sód: 777.58 mg; Błonnik: 23.99 g; W tym cukry: 34.18 g;	Kcal: 2976.52 kcal; Białko ogółem: 133.22 g; Tłuszcz ogółem: 95.90 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; Kw. tł. nasycone: 49.27 g; Sól: 6.48 g; Sód: 1104.87 mg; Błonnik: 26.81 g; W tym cukry: 35.73 g;	Kcal: 1520.26 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz ogółem: 42.94 g; Węglowodany ogółem: 176.13 g; Kw. tł. nasycone: 18.44 g; Sól: 4.01 g; Sód: 905.45 mg; Błonnik: 23.46 g; W tym cukry: 30.16 g;	Kcal: 2934.81 kcal; Białko ogółem: 133.20 g; Tłuszcz ogółem: 96.33 g; Węglowodany ogółem: 328.97 g; Kw. tł. nasycone: 49.69 g; Sól: 7.91 g; Sód: 1680.31 mg; Błonnik: 39.15 g; W tym cukry: 40.45 g;	Kcal: 475.39 kcal; Białko ogółem: 25.15 g; Tłuszcz ogółem: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 57.41 g; Kw. tł. nasycone: 12.22 g; Sól: 1.84 g; Sód: 236.28 mg; Błonnik: 3.45 g; W tym cukry: 18.74 g;
	WSD Dieta Podstawowa P01	WSD Dieta łatwostrawna P02	WSD Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT)	WSD Dodatkowy wybór	

			P02/S/K	1700) P03/S/K	P03/S/K	
2026-07-26 niedziela	I Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Hummus domowy z marchewką 60 g Mix sałat z fetą 40 g (<i>MLE</i>) Herbata zielona 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Twarożek z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Herbata zielona 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Hummus domowy z marchewką 60 g Twarożek z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat z fetą 40 g (<i>MLE</i>) Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Hummus domowy z marchewką 60 g Twarożek z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat z fetą 40 g (<i>MLE</i>) Herbata zielona 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw. 20 g
	II Śniadanie		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt Serek wiejski 1 szt (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Serek wiejski 1 szt (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry ze szczypiorkiem 60 g/1 g Bawarka gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>MLE</i>)		
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i ziel 250ml/30g 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Karkówka ze śliwką pieczona 100 g (<i>S02</i>) Sos pieczarkowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i sosem vinegret 150 g Marchew gotowana z masłem 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i ziel 250ml/30g 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet drobiowy z warzywami gotowany 100 g Sos koperkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i ziel 250ml/30g 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet drobiowy z warzywami gotowany 100 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Marchew gotowana 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i ziel 250ml/30g 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet drobiowy z warzywami gotowany 100 g Sos koperkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 200 ml	
	Podw	Brzoskwinia 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Sok jabłkowy 100% 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Brzoskwinia 1 szt	Sok pomarańczowy 100% 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Brzoskwinia 1 szt	
	I kolacja	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>) Fasolka po bretońsku z pieczarkami duszona 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata masłowa 8 g Mus z jabłka 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Szpinak baby 20 g Mus z jabłka 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Szpinak baby 20 g Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<i>JAJ</i>) Szpinak baby 20 g Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU, SOJ</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane kostka 20 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20g
	II kolacja	Ciastko Lubisie 1 szt (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE</i>)	Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Cykoria 20 g Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata zielona b/c 200 ml	Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Cykoria 20 g Buraczki gotowane kostka 35 g Herbata zielona b/c 200 ml
	Wartości odżywcze	Kcal: 2528.77 kcal; Białko ogółem: 72.83 g; Tłuszcz ogółem: 140.97 g; Węglowodany ogółem: 246.73 g; Kw. tł. nasycone: 48.84 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1352.47 mg; Błonnik: 32.21 g; W tym cukry: 48.78 g;	Kcal: 2486.98 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz ogółem: 124.64 g; Węglowodany ogółem: 247.10 g; Kw. tł. nasycone: 43.01 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1010.84 mg; Błonnik: 23.95 g; W tym cukry: 35.54 g;	Kcal: 2983.95 kcal; Białko ogółem: 123.85 g; Tłuszcz ogółem: 149.36 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; Kw. tł. nasycone: 55.74 g; Sól: 8.04 g; Sód: 1746.06 mg; Błonnik: 27.33 g; W tym cukry: 43.86 g;	Kcal: 1448.14 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz ogółem: 57.54 g; Węglowodany ogółem: 154.89 g; Kw. tł. nasycone: 16.90 g; Sól: 3.75 g; Sód: 811.94 mg; Błonnik: 23.58 g; W tym cukry: 26.01 g;	Kcal: 2972.63 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; Tłuszcz ogółem: 156.87 g; Węglowodany ogółem: 277.14 g; Kw. tł. nasycone: 57.04 g; Sól: 8.79 g; Sód: 1941.10 mg; Błonnik: 36.83 g; W tym cukry: 45.02 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Kcal - Wartość energetyczna[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem,
Tłuszcz ogółem - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Wapń - Wapń,
Fosfor - Fosfor,
Magnez - Magnez,
Żelazo - Żelazo,
Kw. tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
WW - WW,
Błonnik - Błonnik pokarmowy,
W tym cukry - suma cukrów prostych,

Wykaz alergenów

- 1) **GLU** - zboża zawierające gluten
- 2) **SKR** - skorupiaki i pochodne
- 3) **JAJ** - jaja i pochodne
- 4) **RYB** - ryby i pochodne
- 5) **OZI** - orzeszki ziemne i pochodne
- 6) **SOJ** - soja i pochodne
- 7) **MLE** - mleko i pochodne
- 8) **ORZ** - orzechy
- 9) **SEL** - seler i pochodne
- 10) **GOR** - gorczyca i pochodne
- 11) **SEZ** - nasiona sezamu i pochodne
- 12) **DWU** - dwutlenek siarki, siarczany
- 13) **ŁUB** - łubin i pochodne
- 14) **MCK** - mięczaki i pochodne