

WSD		WSD		WSD		WSD		WSD		WSD			
Dieta podstawowa PO1		Dieta łatwo strawna PO2		Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WWW/WBT) PO3/S/K		Dodatek dla diet			
2026-08-10 poniedziałek	Śniadanie I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Pasta z kalafiora z pestkami dyni 50 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20 g Mleko gotowane b/c 250 ml (MLE)		Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Pasta z kalafiora z pestkami dyni 50 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20 g Mleko gotowane b/c 250 ml (MLE)		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pasta z kalafiora z pestkami dyni 60 g Sałata masłowa 8 g Mleko gotowane b/c 250 ml (MLE)		Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 8 g Pasta z kalafiora z pestkami dyni 60 g Mleko gotowane b/c 250 ml (MLE)		Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Poledwica drobiowa Ani 20 g (SOJ) Serek topiony z twarozku i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (MLE) Pomidor b/skóry ćw. 20 g Herbata zielona b/c 150 ml			
	Śniadanie II			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt Pasta z twarogu z koperkiem kulka 40 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser kremowy ziołowy 1szt/ 20 g (MLE) Cykoria 20 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml		Sok z pomidora klasyczny 1 szt/300 ml		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Pasta z twarogu z koperkiem kulka 40 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser kremowy ziołowy 1szt/ 20 g (MLE) Papryka świeża paseczki 60 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml					
	Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką na wywarze jarzynowym z ryżem brązowym i zieleń 250/30g (MLE, SEL) Fasolka po bretońsku z kiełbasą wp-dr. duszona w pomidorach 300 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony ćw. 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Kompot z cz. porzeczki z cukrem 200 ml/3g		Zupa marchewkowa z majerankiem na wywarze jarzynowym z zacierką i zieleń 250ml/20g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowo - wieprzowy gotowany z brokułem 1p/100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot z cz. porzeczki z cukrem 200 ml/3g		Zupa marchewkowa z majerankiem na wywarze jarzynowym z zacierką i zieleń 250ml/20g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowo - wieprzowy gotowany z brokułem 100 g/1 p (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Kompot z cz. porzeczki b/c 200 ml		Zupa marchewkowa z majerankiem na wywarze jarzynowym z zacierką i zieleń 250ml/20g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowo - wieprzowy gotowany z brokułem 100 g/1 p (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Ogórek kiszony ćw. 150 g Kompot z cz. porzeczki b/c 200 ml					
	Podw.	Kasza manna gotowana na mleku z brzoskwinia 150/50 g (GLU, MLE)					Kasza manna gotowana na mleku z brzoskwinia b/c 150/50g GLU, MLE)						
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJ, MLE) Cykoria 20 g Papryka paseczki 40g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)		Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Konfitura extra morelowa 1 szt/20g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Cykoria 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)		Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Cykoria 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)		Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Ser biały - pasta z koperkiem kulka 20 g (MLE) Pasta z brokuła z czarnuszką 20 g Konfitura extra morelowa 1 szt/20g Herbata z cytryną b/c 200 ml			
Kolacja II	Skyr jogurt waniliowy typu islandzkiego 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella z pestkami dyni i oliwą 40 g (MLE) Skyr jogurt waniliowy typu islandzkiego 1 szt (MLE) Buraczki gotowana kostka 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20 g Herbata zielona b/c 200 ml		Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (MLE)		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella z pestkami dyni i oliwą 40 g (MLE) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (MLE) Buraczki gotowana kostka 60 g Herbata zielona b/c 200 ml					
Wartości odżywcze	Kcal: 2521.24 kcal; Białko ogółem: 120.91 g; Tłuszcz ogółem: 80.77 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; Kw. tł. nasycone: 40.32 g; Sól: 6.51 g; Sód: 1589.13 mg; Błonnik: 31.63 g; W tym cukry: 52.59 g		Kcal: 2421.90 kcal; Białko ogółem: 122.91 g; Tłuszcz ogółem: 78.56 g; Węglowodany ogółem: 323.28 g; Kw. tł. nasycone: 38.55 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1114.75 mg; Błonnik: 22.79 g; W tym cukry: 47.39 g		Kcal: 2979.27 kcal; Białko ogółem: 148.86 g; Tłuszcz ogółem: 106.51 g; Węglowodany ogółem: 375.87 g; Kw. tł. nasycone: 51.71 g; Sól: 6.95 g; Sód: 1487.76 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 53.19 g		Kcal: 1611.37 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz ogółem: 54.65 g; Węglowodany ogółem: 191.84 g; Kw. tł. nasycone: 24.62 g; Sól: 3.68 g; Sód: 731.43 mg; Błonnik: 27.17 g; W tym cukry: 30.35 g;		Kcal: 2908.50 kcal; Białko ogółem: 151.11 g; Tłuszcz ogółem: 107.12 g; Węglowodany ogółem: 356.46 g; Kw. tł. nasycone: 51.41 g; Sól: 7.47 g; Sód: 1580.05 mg; Błonnik: 42.35 g; W tym cukry: 42.25 g		Kcal: 732.97 kcal; Białko ogółem: 51.99 g; Tłuszcz ogółem: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 60.09 g; Kw. tł. nasycone: 21.16 g; Sól: 3.38 g; Sód: 583.87 mg; Błonnik: 3.76 g; W tym cukry: 20.10 g		

WSD		WSD		WSD		WSD		WSD		WSD		
Dieta podstawowa PO1		Dieta łatwo strawna PO2		Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K		Dodatek dla diet		
2026-08-11 wtorek	Śniadanie I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Schab benedyktyński 40 g (SOJ) Ser mozzarella z oliwą 40 g/1 g (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z ryżem 150 ml (MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser mozzarella z oliwą 40 g/1 g (MLE) Sałata masłowa 8 g Pomidor ćw. b/s 50 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Zupa ml. z ryżem 150 ml (MLE)		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Ser mozzarella z oliwą 40 g/1 g (MLE) Sałata masłowa 8 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser mozzarella z oliwą 40 g/1 g (MLE) Sałata masłowa 8 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml		Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek twarogowy śmietankowy Haga 1 szt (MLE) Ser kremowy ziołowy 1szt/ 20 g (MLE) Miód sztukowy 1 szt/25 g Sałata masłowa 8 g Rzodkiewka ćw. 20 g		
	Śniadanie II			Serek homogenizowany naturalny 150g/ 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 2 szt (GLU,SOJ, MLE) Banan 1 szt		Sok z buraka z jabłkiem 1 szt / 300 ml		Serek homogenizowany naturalny 150g/ 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 2 szt (GLU,SOJ, MLE) Banan 1 szt				
	Obiad	Zupa paprykowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i ziel 250ml/30g (GLU, MLE, SEL) Gołąbek wp dr z kapustą tartą bez zawijania pieczony 100 g/1 p (GLU, JAJ) Sos pieczarkowo-cebulowy 60 ml (GLU, MLE) Mizeria z jogurtem naturalnym i rzodkiewką 150 g (MLE) Ryż jaśminowy gotowany z ziel 200 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa pejszanka na wywarze mięsnym z ziemniakami i ziel 250/30g (GLU, MLE, SEL) Filet z piersi indyka z morelą na parze gotowany 100 g/1 p Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ryż jaśminowy gotowany z ziel 200 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa pejszanka na wywarze mięsnym z ziemniakami i ziel 250ml/30g (GLU, MLE, SEL) Filet z piersi indyka z morelą na parze gotowany 100 g/1 p Ryż jaśminowy gotowany z ziel 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym i rzodkiewką 150 g (MLE) Brokuł gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa pejszanka na wywarze mięsnym z ziemniakami i ziel 250ml/30g (GLU, MLE, SEL) Filet z piersi indyka z morelą na parze gotowany 100 g/1 p Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ryż jaśminowy gotowany z ziel 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Mizeria z jogurtem naturalnym i rzodkiewką 150 g (MLE) Woda z cytryną 200 ml				
	Podw.	Actimel klasyczny 1 szt/100 g (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)				Actimel klasyczny 1 szt/100 g (MLE)		Actimel klasyczny 1 szt/100 g (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Jabłko 1 szt /140 g				
Kolejacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Schab na parze - wędlina 40 g Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB, SEL) Buraczki gotowane plastery 40 g Miód sztukowy 25g/ 1 szt Herbata ziołowa - mięta z cukrem 200ml/3g		Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa Ani 40 g (SOJ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60g (RYB, SEL) Mix sałat z listkami młodego buraczka 20 g Buraczki gotowane plastery 40 g Miód sztukowy 25g/ 1 szt Herbata ziołowa - mięta z cukrem 200ml/3g		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Połędwica drobiowa Ani 20 g (SOJ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB, SEL) Mix sałat z listkami młodego buraczka 20 g Buraczki gotowane plastery 60 g Herbata ziołowa –mięta b/c 200ml		Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa Ani 40 g (SOJ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB, SEL) Mix sałat z listkami młodego buraczka 20 g Buraczki gotowane plastery 60 g Herbata ziołowa –mięta b/c -200ml		Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (MLE) Serek śmietankowy Almette 1 szt / 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g			
	Kolejacja II	Jogurt naturalny z brzoskwinia 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (MLE) Pomidor b/s plasterki 60 g Sałata 8 g Herbata owocowa b/c -malinowa 200 ml		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szczypiorek 3 g Ser podpuszczkowy Tyłżycki 20 g (MLE) Pomidor b/s plasterki 60 g Sałata 8 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml				
Wartości odżywcze	Kcal: 2420.60 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz ogółem: 78.91 g; Węglowodany ogółem:310.63 g; Kw. tł. nasycone:38.53 g; Sól: 4.58 g; Sód:776.31 mg; Błonnik: 25.53g; W tym cukry: 33.79 g		Kcal: 2406.03 kcal; Białko ogółem: 89.86g; Tłuszcz ogółem: 87.31 g; Węglowodany ogółem:301.21 g; Kw. tł. nasycone: 37.14 g; Sól: 4.09 g; Sód:637.74 mg; Błonnik: 21.47 g; W tym cukry: 17.32 g		Kcal: 2957.86 kcal; Białko ogółem: 130.49 g; Tłuszcz ogółem: 122.19 g; Węglowodany ogółem:320.92 g; Kw. tł. nasycone:61.56 g; Sól: 5.59 g; Sód:799.50 mg; Błonnik: 23.41g; W tym cukry: 19.12 g		Kcal: 1510.55 kcal; Białko ogółem: 65.09 g; Tłuszcz ogółem: 75.57 g; Węglowodany ogółem:152.15 g; Kw. tł. nasycone: 26.06 g; Sól: 2.80 g; Sód: 536.42 mg; Błonnik: 20.58 g; W tym cukry: 17.27 g;		Kcal: 2800.15 kcal; Białko ogółem: 129.07 g; Tłuszcz ogółem: 121.96 g; Węglowodany ogółem:287.54 g; Kw. tł. nasycone:61.39 g; Sól: 5.82 g; Sód:896.38 mg; Błonnik: 31.69 g; W tym cukry: 20.12 g		Kcal: 598.29 kcal; Białko ogółem: 32.22g; Tłuszcz ogółem: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 77.40 g; Kw. tł. nasycone: 14.07 g; Sól: 2.96 g; Sód: 644.23 mg; Błonnik: 3.38 g; W tym cukry:19.43 g;	

WSD		WSD	WSD	WSD	WSD	WSD
Dieta podstawowa PO1		Dieta łatwo strawna PO2	Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	Dodatek dla diet
2026-08-12 środa	Śniadanie I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40g (GLU) Serek homogenizowany naturalny - Bieluch 1szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy Haga 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Papryka świeża paseczki 40 g Miód sztukowy 25g/ 1 szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany naturalny - Bieluch 1szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy Haga 1szt (MLE) Roszponka 20 g Pomidor plasterki b/s 40 g Miód sztukowy 25g/ 1szt Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy Haga 1 szt (MLE) Papryka świeża paseczki 40 g Cykoria 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany - Bieluch 1 szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy Haga 1 szt (MLE) Papryka świeża paseczki 40 g Cykoria 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare puszysty 1szt (MLE) Buraczki gotowane ćw. 20 g Herbata czarna z plasterkami pomarańczy b/c 200 ml
	Śniadanie II		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt/150 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 30 g Buraczki gotowane ćw. 35 g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 200 ml	Bezpośredni sok jabłkowo marchwiowy 100 % tłoczony 1 szt/200 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek wiejski 1 szt/150 g (MLE) Ogórek świeży b/skóry 30 g Buraczki gotowane ćw. 35 g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa szczawiowa na wywarze jarzynowym z jajkiem, ziemniakami i ziel 250ml/0,5szt (JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy z ananasem i serem pieczony 100 g/1 p (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleńią 200 g Buraczki gotowane tarte z oliwą i jabłkiem 150 g Kompot z jabłek z cukrem 200ml/3g	Zupa selerowa na wywarze jarzynowym z makaronem razowym i ziel 250ml/20g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zawijaniec dr wp mielony faszerowany marchewką w sosie porowym 100 g/1 p/60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleńią 200 g Groszek zielony gotowany z oliwą 150 g Kompot z jabłek z cukrem 200ml/3g 200 ml	Zupa selerowa na wywarze jarzynowym z makaronem razowym i ziel 250ml/20g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zawijaniec dr wp mielony faszerowany marchewką 100 g/1 p (GLU, MLE) Buraczki gotowane tarte z oliwą i jabłkiem 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa selerowa na wywarze jarzynowym z makaronem razowym i ziel 250ml/20g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zawijaniec dr wp mielony faszerowany marchewką w sosie porowym 100 g/1 p/60 ml (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleńią 200 g Buraczki gotowane tarte z oliwą i jabłkiem 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	
	Podw.	Drożdżówka z owocami i kruszonką 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE)	Tymbark Vega jabłko-burak-truskawka, tubka mus z owoców i warzyw 1 szt / 100 g Podplomyki b/c 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Tymbark Vega jabłko-burak-truskawka, tubka mus z owoców i warzyw 1 szt / 100 g Ciasteczka owsiane 30 g (GLU, JAJ, MLE)
Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z czosnkiem i tartą rzodkiewką- kulka 60 g (MLE) Salata masłowa 8 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z brzoskwinia- kulka 60 g (MLE) Szpinak baby 20 g Pomidorki koktajlowe 40 g Mus z jabłka 20 g Herbata ziołowa - rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z czosnkiem i tartą rzodkiewką- kulka 60 g (MLE) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Pomidorki koktajlowe 40 g Herbata ziołowa – rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek z czosnkiem i tartą rzodkiewką- kulka 60 g (MLE) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Pomidorki koktajlowe 40 g Herbata ziołowa – rumianek b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (MLE) Ser kremowy paprykowy 1 szt/ 20 g (MLE) Mus z jabłka 20 g Pasta z marchewki z czarnuszką 20 g Herbata owocowa truskawkowa b/c 200 ml	
Kolacja II	Sok z buraka z jabłkiem 1 szt /300 ml		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek śmietankowy Almette 20 g (MLE) Rukola 20 g Jabłko gotowane 140g/1szt Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Sok z buraka z jabłkiem 1 szt /300 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek śmietankowy Almette 20 g (MLE) Rukola 20 g Jabłko gotowane 140g/1szt Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	
Wartości odżywcze	Kcal: 2450.29 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz ogółem: 106.50 g; Węglowodany ogółem: 275.40 g; Kw. tł. nasycone: 48.17 g; Sól: 6.57 g; Sód: 1219.12 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 61.51 g	Kcal: 2433.09 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz ogółem: 108.26 g; Węglowodany ogółem: 259.74 g; Kw. tł. nasycone: 47.34 g; Sól: 5.21 g; Sód: 987.01 mg; Błonnik: 18.06 g; W tym cukry: 55.29 g	Kcal: 2829.35 kcal; Białko ogółem: 126.51 g; Tłuszcz ogółem: 109.91 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; Kw. tł. nasycone: 63.12 g; Sól: 8.13 g; Sód: 1774.34 mg; Błonnik: 21.27 g; W tym cukry: 61.44 g	Kcal: 1616.60 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz ogółem: 61.49 g; Węglowodany ogółem: 169.37 g; Kw. tł. nasycone: 28.62 g; Sól: 3.91 g; Sód: 838.91 mg; Błonnik: 21.12 g; W tym cukry: 36.87 g;	Kcal: 2928.12 kcal; Białko ogółem: 134.90 g; Tłuszcz ogółem: 129.48 g; Węglowodany ogółem: 290.72 g; Kw. tł. nasycone: 64.95 g; Sól: 9.26 g; Sód: 2164.48 mg; Błonnik: 35.33 g; W tym cukry: 60.89 g	Kcal: 718.18 kcal; Białko ogółem: 45.85 g; Tłuszcz ogółem: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 54.70 g; Kw. tł. nasycone: 22.43 g; Sól: 3.17 g; Sód: 493.59 mg; Błonnik: 4.40 g; W tym cukry: 21.00 g

WSD		WSD	WSD	WSD	WSD	WSD
Dieta podstawowa PO1		Dieta łatwo strawna PO2	Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WWW/WBT) PO3/S/K	Dodatek dla diet
2026-08-13 czwartek	Śniadanie I	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twarożek z koperkiem plaster 60 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Buraczki gotowane plastry 40 g Konfitura brzoskwińska 1 szt/20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)		Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twaróg ze szczypiorkiem plaster 60 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Buraczki gotowane plastry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Twaróg ze szczypiorkiem plaster 60 g (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Buraczki gotowane plastry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>) Szynka gotowana - wędlina 20 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek śmietankowy Almette 20 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g/ 1 szt Roszponka 20 g
	Śniadanie II	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Szpinak Baby 20 g Pomidorki koktajlowe 40 g Sok 100 % jabłko 1 szt / 200 ml		Sok 100 % jabłko 1 szt / 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak Baby 20 g Ogórek kiszony b/s 40 g Sok 100 % jabłko 1 szt / 200 ml	
	Obiad	Zupa chłopska na wywarze mięsnym z ziemniakami z ziel 250ml/30g (<i>GLU, SEL</i>) Zraz wp. zawijany z ogórkiem, cebulką i boczkiem ze schabu, duszony 100g/1 p (<i>MLE</i>) Sos własny z ziołami 60 ml (<i>GLU</i>) Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą, gotowana marchewką w kostce i oliwą 150 g (<i>GOR</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa krupnik na wywarze mięsnym z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i ziel 250ml/30g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana z jarzynami tartymi 100 g/1 p Sos majerankowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Marchewka z groszkiem gotowana na parze z oliwą 150 g Woda z miętą 200 ml	Bitka ze schabu gotowana z jarzynami tartymi 100g/1 p Ziemniaki z koperkiem 100g Marchewka z groszkiem gotowana na parze z oliwą 150 g Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą, gotowana marchewką w kostce i oliwą 150 g (<i>GOR</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa krupnik na wywarze mięsnym z kaszy jęczmiennej z ziemniakami i ziel 250ml/30g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Bitka ze schabu gotowana z jarzynami tartymi 100 g/1p Sos majerankowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka z groszkiem gotowana na parze z oliwą 150 g Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą, gotowana marchewką w kostce i oliwą 150 g (<i>GOR</i>) Woda z miętą 200 ml	
	Podw.	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 40 g(<i>GLU</i>)			Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 40 g(<i>GLU</i>)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 40 g(<i>GLU</i>)
Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Parówka z fileta z kurczaka 2 sz (GLU, MLE, GOR, SOJ, SEL) Ketchup 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAI</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Konfitura extra morelowa 1 szt/20g Herbata owocowa wiśniowa z cukrem 200ml/3g 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAI</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Konfitura extra morelowa 1 szt/20 g Herbata owocowa wiśniowa z cukrem 200ml/3g 200 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>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAI</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa wiśniowa b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAI</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa wiśniowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAI</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata owocowa wiśniowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek twarogowośmietanowyHaga 1 szt (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g
Kolacja II	Actimel klasyczny 1 szt (<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>) Twarożek z koperkiem kulka 60 g (<i>MLE</i>) Actimel klasyczny 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Actimel klasyczny 1 szt (<i>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>) Twarożek z koperkiem kulka 60 g (<i>MLE</i>) Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Actimel 1 szt 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	
Wartości odżywcze	Kcal: 2579.97 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz ogółem: 137.59 g; Węglowodany ogółem:240.57 g; Kw. tł. nasycone:51.86 g; Sól: 9.49 g; Sód: 3226.06 mg; Błonnik: 19.61 g; W tym cukry: 31.74 g	Kcal: 2450.90 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz ogółem: 117.33 g; Węglowodany ogółem:263.21 g; Kw. tł. nasycone:43.25 g; Sól: 5.80 g; Sód:1282.87 mg; Błonnik: 24.67 g; W tym cukry: 23.67 g	Kcal: 2986.85 kcal; Białko ogółem: 142.47 g; Tłuszcz ogółem: 131.91 g; Węglowodany ogółem:327.71 g; Kw. tł. nasycone:56.40 g; Sól: 7.79 g; Sód:1695.94 mg; Błonnik: 28.45 g; W tym cukry: 35.07 g	Kcal: 1587.73 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz ogółem: 71.82 g; Węglowodany ogółem:151.73 g; Kw. tł. nasycone: 26.60 g; Sól: 5.32 g; Sód: 1471.34 mg; Błonnik: 24.01 g; W tym cukry: 26.96 g;	Kcal: 3107.59 kcal; Białko ogółem: 143.42 g; Tłuszcz ogółem: 148.26 g; Węglowodany ogółem:318.65 g; Kw. tł. nasycone:57.56 g; Sól: 11.44 g; Sód: 3159.63 mg; Błonnik: 39.80 g; W tym cukry: 42.20 g	Kcal: 471.99 kcal; Białko ogółem: 25.44 g; Tłuszcz ogółem: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 66.99 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 2.51 g; Sód: 464.00 mg; Błonnik: 3.64 g; W tym cukry:18.83 g

WSD		WSD	WSD	WSD	WSD	WSD	
Dieta podstawowa PO1		Dieta łatwo strawna PO2	Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WWW/WBT) PO3/S/K	Dodatek dla diet	
2026-08-14 piątek	Śniadanie I	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt/150 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Mus z jabłka 20 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 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>) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt/150 g (<i>MLE</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Papryka świeża paseczki 60 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>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt /150 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Papryka świeża paseczki 60 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek twarogowy topiony Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g/ 1 szt Mix sałat 20 g Rzodkiewka ćw. 20 g	
	Śniadanie II	Serek homogenizowany naturalny - Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 30 g Brzoskwinia 1 szt		Serek homogenizowany naturalny - Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>)	Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 30 g Brzoskwinia 1 szt		
	Obiad	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziel na wywarze mięsnym 250 ml (<i>SEL</i>) Rolada rybnaze szpinakiem gotowana na parze 1p/100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos kremowy z marchewką 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Buraczki gotowane z fetą i prażonym słonecznikiem 150 g (<i>MLE, GOR</i>) Kompot wieloowocowy z cukrem 200ml/3g 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą jaglaną i ziel na wywarze jarzynowym 250ml/30g (<i>MLE, SEL</i>) Rolada rybnaze szpinakiem gotowana na parze 1p/100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos kremowy z marchewką 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Cukinia gotowana z oliwą 150 g Kompot wieloowocowy z cukrem 200ml/3g 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą jaglaną i ziel na wywarze jarzynowym 250ml/30g (<i>MLE, SEL</i>) Rolada rybnaze szpinakiem gotowana na parze 1p/100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Cukinia gotowana z oliwą 150 g Buraczki gotowane z fetą i prażonym słonecznikiem 150 g (<i>MLE, GOR</i>) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą jaglaną i ziel na wywarze jarzynowym 250ml/30g (<i>MLE, SEL</i>) Rolada rybnaze szpinakiem gotowana na parze 1p/100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sos kremowy z cukinią 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Cukinia gotowana z oliwą 150 g Buraczki gotowane z fetą i prażonym słonecznikiem 150 g (<i>MLE, GOR</i>) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml		
	Podw	Budyń waniliowy gotowany na mleku z truskawkami b/c 150 ml/50 g (<i>MLE</i>)			Budyń waniliowy gotowany na mleku z truskawkami b/c 150 ml/50 g (<i>MLE</i>)		
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Gouda 40 g (<i>MLE</i>) Pasta mięsna z marchewką 60 g (<i>SEL</i>) Serek topiony z twarozku i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona 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>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta mięsna z marchewką 60 g (<i>SEL</i>) Serek topiony z twarozku i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 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 Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta mięsna z marchewką 60 g (<i>SEL</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Rzodkiewka czerwona 60 g Mleko gotowane 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>) Pasta mięsna z marchewką 60 g (<i>SEL</i>) Serek topiony z twarozku i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Rzodkiewka czerwona 60 g Mleko gotowane b/c 250 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 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 puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g/ 1 szt Pasta z kalafiora z czarnuszką 20 g Herbata czarna z cytryną b/c 150 ml	
	Kolacja II	Kefir naturalny 200/ 1 szt (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt Połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Kefir naturalny 200g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Banan 1 szt Herbata z cytryną b/c 200 ml	Kefir naturalny 200/ 1 szt (<i>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>) Kefir naturalny 200/ 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/skóry 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2507.50 kcal; Białko ogółem: 131.38 g; Tłuszcz ogółem: 123.07 g; Węglowodany ogółem: 220.42 g; Kw. tł. nasycone: 55.76 g; Sól: 6.58 g; Sód: 1689.96 mg; Błonnik: 27.71 g; W tym cukry: 59.15 g	Kcal: 2492.43 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz ogółem: 113.94 g; Węglowodany ogółem: 253.24 g; Kw. tł. nasycone: 50.90 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1065.52 mg; Błonnik: 21.42 g; W tym cukry: 57.14 g	Kcal: 2916.57 kcal; Białko ogółem: 143.56g; Tłuszcz ogółem: 138.02 g; Węglowodany ogółem: 285.39 g; Kw. tł. nasycone: 65.79 g; Sól: 6.99 g; Sód: 1232.06 mg; Błonnik: 22.89 g; W tym cukry: 63.97 g	Kcal: 1723.87 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz ogółem: 66.37 g; Węglowodany ogółem: 190.07 g; Kw. tł. nasycone: 33.02 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1093.68 mg; Błonnik: 25.36 g; W tym cukry: 62.43 g;	Kcal: 3092.73 kcal; Białko ogółem: 150.74 g; Tłuszcz ogółem: 153.70 g; Węglowodany ogółem: 292.23 g; Kw. tł. nasycone: 68.32 g; Sól: 7.84 g; Sód: 1615.31 mg; Błonnik: 33.03 g; W tym cukry: 76.62 g	Kcal: 551.39 kcal; Białko ogółem: 23.81 g; Tłuszcz ogółem: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 70.31 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 2.42 g; Sód: 470.95 mg; Błonnik: 3.78 g; W tym cukry: 19.43 g

	WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
2026-08-15 sobota Dzień owoców	Śniadanie I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Jogurt naturalny 100g/ 1 szt (MLE) Pomidor b/s ćw. ze szczypiorkiem 60 g Morela 1szt Powidła śliwkowe - 1 szt/20 g Herbata ziołowa rumianek 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) Jogurt naturalny 100g/ 1 szt (MLE) Sałata 16 g Pomidor koktajlowy 40 g Morela 1szt Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Jogurt naturalny 100g / 1 szt (MLE) Sałata 8 g Morela 1szt Pomidor b/s ćw. ze szczypiorkiem 60 g Herbata ziołowa rumianek 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) Jogurt naturalny 100g/ 1 szt (MLE) Pomidor b/s ćw. ze szczypiorkiem 60 g Morela 1szt Sałata 8 g Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek topiony z twarogiem i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Papryka ćw. 20 g
	Śniadanie II		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt Ser mozzarella plasterki z oliwą i pomidorem b/s 40 g/ 1g/30 g (MLE) Pasta mięsna z brokułem kulka 60 g Rukola 20 g Brzoskwinia 1 szt Konfitura morelowa 1 szt/20 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	Bezpośredni sok jabłkowo marchwiowy 100 % tłoczony 1 szt/200 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Ser mozzarella plasterki z oliwą i pomidorem b/s 40 g/ 1g/30 g (MLE) Pasta mięsna z brokułem kulka 60 g Brzoskwinia 1 szt Rukola 20 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	
	Obiad	Zupa barszcz czerwony na wywarze mięsnym z makaronem pełnoziarnistym i zieleń 250ml/20g 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab pieczony z morelą 1p/100 g Sos majerankowy 150 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św.) w sosie vinegrette 150 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony na wywarze mięsnym z makaronem pełnoziarnistym i zieleń 250ml/20g 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Terrina z szynki wp faszerowana kalafiem 1p/100 g (SO2) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Marchew gotowana w plasterach 150 g (GLU, MLE) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony na wywarze mięsnym z makaronem pełnoziarnistym i zieleń 250ml/20g 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab pieczony z morelą 1p/100 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św.) w sosie vinegrette 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony na wywarze mięsnym z makaronem pełnoziarnistym i zieleń 250ml/20g 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab pieczony z morelą 1p/100 g Sos majerankowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św.) w sosie vinegrette 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	Podw.	Śliwki 3 szt Ciasteczka kruche domowe 30 g (GLU, MLE, JAJ)	Banan 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Śliwki 3 szt	Śliwki 3 szt Ciastka owsiane b/d/c 30 g (GLU, MLE, JAJ)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Schab benedyktyński 40 g (SOJ) Ser mozzarella ćw. z oliwą i kostką gotowanego buraczka 50g/2g/50 g (MLE) Papryka świeża paseczki 60 g Jabłko świeże ćw. z/50g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna drobiowa 40 g Ser mozzarella ćw. z oliwą 50 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Cykoria 20 g Konfitura morelowa 1 szt/20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna drobiowa 20 g Ser mozzarella ćw. z oliwą i kostką gotowanego buraczka 50g/2g/50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 30 g Papryka świeża paseczki 30 g Jabłko świeże ćw. z/50g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna drobiowa 40 g Ser mozzarella ćw. z oliwą i kostką gotowanego buraczka 50g/2g/50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 30 g Papryka świeża paseczki 30 g Jabłko świeże ćw. z/50g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek twarogowy topiony Deliser 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 20 g Konfitura morelowa 1 szt/20g Powidła śliwkowe - 1 szt/20 g
	Kolacja II	Mleko Wypasione waniliowe 1 szt/ 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt/200 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Cykoria 20 g Buraczki gotowane w kostce z pestkami słonecznika 40 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	Jogurt naturalny 1 szt/100 g (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt/200 g (MLE) Cykoria 20 g Buraczki gotowane w kostce z pestkami słonecznika 40 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2475.60 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz ogółem: 121.27 g; Węglowodany ogółem: 264.34 g; Kw. tł. nasycone: 44.36 g; Sól: 5.01 g; Sód: 871.87 mg; Błonnik: 25.66 g; W tym cukry: 49.81 g	Kcal: 2528.67 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz ogółem: 126.03 g; Węglowodany ogółem: 282.78 g; Kw. tł. nasycone: 49.91 g; Sól: 4.90 g; Sód: 983.86 mg; Błonnik: 25.82 g; W tym cukry: 39.56 g	Kcal: 3068.81 kcal; Białko ogółem: 122.12 g; Tłuszcz ogółem: 154.73 g; Węglowodany ogółem: 324.68 g; Kw. tł. nasycone: 67.24 g; Sól: 7.21 g; Sód: 1633.44 mg; Błonnik: 29.24 g; W tym cukry: 34.42 g	Kcal: 1603.63 kcal; Białko ogółem: 68.71 g; Tłuszcz ogółem: 69.20 g; Węglowodany ogółem: 185.89 g; Kw. tł. nasycone: 25.06 g; Sól: 2.77 g; Sód: 506.93 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 35.47 g	Kcal: 3019.39 kcal; Białko ogółem: 121.62 g; Tłuszcz ogółem: 164.66 g; Węglowodany ogółem: 278.86 g; Kw. tł. nasycone: 64.50 g; Sól: 7.08 g; Sód: 1632.44 mg; Błonnik: 34.66 g; W tym cukry: 41.51 g

2026-08-16 niedziela

	WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie I	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schab gotowany na parze 40 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka czerwona ćw.60 g Konfitura extra morelowa 1 szt/20 g Kawa zbożowa gotowana 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>) Serek wiejski lekki 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane kostka 60 g Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20 g Kawa zbożowa gotowana 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>) Serek wiejski lekki 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane kostka 60 g Rzodkiewka czerwona ćw.60 g Kawa zbożowa gotowana 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 Pasta z kalafiora z jajkiem 40 g (<i>JAJ</i>) Serek śmietankowy Almette 1szt/20 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw.60 g Herbata czarna z pomarańczą 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 wiejski lekki 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane kostka 60 g Rzodkiewka czerwona ćw.60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 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>) Pasta twarogowa z koperkiem, kulka 30 g (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Herbata czarna z cytryną b/c 150 ml
Śniadanie II			Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt Pasta z kalafiora z jajkiem 40 g (<i>JAJ</i>) Serek śmietankowy Almette 1szt/20 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw.60 g Herbata czarna z pomarańczą b/c 200 ml	Sok 100 % pomarańcza 1 szt / 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Pasta z kalafiora z jajkiem 40 g (<i>JAJ</i>) Serek śmietankowy Almette 1szt/20 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Herbata czarna z pomarańczą b/c 200 ml	
Obiad	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym i ziel, na wywarze jarzynowym 250ml/14g (<i>SEL</i>) Filet drobiowy w płatkach kukurydżianych smażony 1p/100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ryż jaśminowy gotowany z ziel 200 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kalafior gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot z jabłek z cukrem 200ml/3g	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym i ziel, na wywarze jarzynowym 250ml/14g (<i>SEL</i>) Potrawka drobiowa z kurczaka z zielonym groszkiem i marchewką, gotowana 130 g (<i>GLU, SEL</i>) Sos szpinakowo - śmietanowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ryż jaśminowy gotowany z ziel 200 g Kalafior gotowany na parze z oliwą 150 g Szpinak duszony 150 g Kompot z jabłek z cukrem 200ml/3g	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowymi i ziel, na wywarze jarzynowym 250ml/14g (<i>SEL</i>) Potrawka drobiowa z kurczaka z zielonym groszkiem i marchewką, gotowana 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryż jaśminowy gotowany z ziel 100 g Kalafior gotowany na parze z oliwą 100 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym i ziel, na wywarze jarzynowym 250ml/14g (<i>SEL</i>) Potrawka drobiowa z kurczaka z zielonym groszkiem i marchewką, gotowana 130 g (<i>GLU, SEL</i>) Sos szpinakowo - śmietanowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ryż jaśminowy gotowany z ziel 200 g Kalafior gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym i ziel, na wywarze jarzynowym 250ml/14g (<i>SEL</i>) Potrawka drobiowa z kurczaka z zielonym groszkiem i marchewką, gotowana 130 g (<i>GLU, SEL</i>) Sos szpinakowo - śmietanowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ryż jaśminowy gotowany z ziel 200 g Kalafior gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot z jabłek b/c 200 ml	
Podw.	Jogurt naturalny 100g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>)			Jogurt naturalny 100g/ 1 szt (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 100g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>)	
Kolacja I	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka na parze -wędlina 40 g Serek śmietankowy Almette 1szt/20 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży plasterki b/s 60 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek puszysty Tartare 1szt/20 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 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>) Serek puszysty Tartare 1szt/20 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Ogórek świeży plasterki b/s 60 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Serek puszysty Tartare 1szt/20 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 8 g Ogórek świeży plasterki b/s 60 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 g (<i>MLE</i>) Serek topiony z twarożku i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Mus z jabłka 20 g Pomidor ćw. b/skóry 20 g	
Kolacja II	Kisiel z tartym jabłkiem z kleksem jogurtu naturalnego 200 ml/50g/10 g (<i>MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta twarogowa z koperkiem, kulka 50 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Roszponka 20 g Jabłko świeże ćw. 70 g Herbata owocowa malinowa b/c 200ml	Kisiel z tartym jabłkiem i kleksem jogurtu naturalnego 150 m/50g/5g l (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta twarogowa z koperkiem, kulka 50 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Rzodkiewka czerwona plasterki 60 g Jabłko świeże ćw. 70 g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml		
Wartość odżywcze	Kcal: 2529.18 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz ogółem: 107.26 g; Węglowodany ogółem:292.10 g; Kw. tł. nasycone:44.18 g; Sól: 4.91 g; Sód: 1483.96 mg; Błonnik: 34.95 g; W tym cukry: 66.27 g	Kcal: 2531.60 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz ogółem: 108.70 g; Węglowodany ogółem:312.13 g; Kw. tł. nasycone:43.99 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1414.90 mg; Błonnik: 31.26 g; W tym cukry: 62.69 g	Kcal: 3043.65 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz ogółem: 134.83 g; Węglowodany ogółem:348.59 g; Kw. tł. nasycone:65.21 g; Sól: 7.48 g; Sód: 1905.38 mg; Błonnik: 34.11 g; W tym cukry: 55.95 g	Kcal: 1539.31 kcal; Białko ogółem: 60.05 g; Tłuszcz ogółem: 68.22 g; Węglowodany ogółem:169.95 g; Kw. tł. nasycone: 29.73 g; Sól: 3.84 g; Sód:1084.42 mg; Błonnik: 26.00 g; W tym cukry: 42.92 g	Kcal: 2906.42 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz ogółem: 128.02 g; Węglowodany ogółem:333.26 g; Kw. tł. nasycone:65.20 g; Sól: 7.63 g; Sód: 2030.09 mg; Błonnik: 47.41 g; W tym cukry: 67.68 g	Kcal: 442.04 kcal; Białko ogółem: 31.39 g; Tłuszcz ogółem: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 52.78 g; Kw. tł. nasycone: 6.87 g; Sól: 2.33 g; Sód: 580.26 mg; Błonnik: 3.81 g; W tym cukry:19.65 g

WSD		WSD	WSD	WSD	WSD	WSD
Dieta podstawowa PO1		Dieta łatwo strawna PO2	Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	Dodatek dla diet
2026-08-17 poniedziałek	Śniadanie I	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka kajzerka 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Twarożek z brzoskwinia kulka 60 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Pomidor plasterki b/s 40 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)		Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Twarożek z rzodkiewką kulka 60 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 20 g Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Twarożek z rzodkiewką kulka 60 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony b/s plasterki 60 g Szpinak baby 20 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (<i>MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek puszysty Tartare 1szt/20 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml
	Śniadanie II	Mus z owoców i warzyw Vega jabłko burak i truskawka tubka 1 szt /100 g Wafle ryżowe 30 g		Mus z owoców i warzyw Vega jabłko burak i truskawka tubka 1 szt /100 g	Mus z owoców i warzyw Vega jabłko burak i truskawka tubka 1 szt /100 g Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Zupa kapuśniak z białej kapusty na wywarze mięsnym z ziemniakami i zieleń 250ml/30g (<i>SEL</i>) Falafel - kotlet z ciecior ki pieczoney 1p/100 g g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos słodko kwaśny 60 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleeniną 200 g Surówka z selera z jabłkiem z oliwą 150 g (<i>SEL, SO2</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym z makaronem żytnim i zieleń 250ml/20g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Klopsik mielone wp dr gotowane na parze 2 szt /100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos beszamelowy 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki gotowane z zieleeniną 200 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym z makaronem żytnim i zieleń 250ml/20g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Falafel - kotlet z ciecior ki pieczoney 1p/100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki gotowane z zieleeniną 100 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Surówka z selera z jabłkiem z oliwą 150 g (<i>SEL, SO2</i>) Woda z cytryną 200 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym z makaronem żytnim i zieleń 250ml/20g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Falafel - kotlet z ciecior ki pieczoney 1p/100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos słodko kwaśny 60 ml (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z zieleeniną 200 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Surówka z selera z jabłkiem z oliwą 150 g (<i>SEL, SO2</i>) Woda z cytryną 200 ml	
	Podw.	Kefir naturalny 200g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Chrupki kukurydziane 15 g		Kefir naturalny 200g 1 szt (<i>MLE</i>)	Kefir naturalny 200g 1 szt (<i>MLE</i>) Czekolada gorzka Wedel 20 g Podplomyki2 szt (GLU,SOJ, MLE)	
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Hummus domowy z warzywami – kulka 60 g Pomidor b/s z cebulką 30 g Ogórek kiszony b/s ćw. 30 g Mus z jabłka 20 g Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek śmietankowy Almette 20 g (<i>MLE</i>) Roszponka 20 g Mus z jabłka 20 g Jabłkoćw.b/s40g Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Hummus domowy z warzywami – kulka 60 g Roszponka 20 g Pomidor b/s z cebulką 60 g Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Hummus domowy z warzywami – kulka 60 g Brzoskwinia 1 szt Pomidor b/s z cebulką 60 g Herbata zielona b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki b/d/c 20 g (<i>GLU</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ser kremowy ziołowy 1szt/ 20 g (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g
Kolacja II	Serek homogenizowany naturalny z wanilią 150g 1 szt (<i>MLE</i>)		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek homogenizowany naturalny 150g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Brzoskwinia 1 szt Kawa zbożowa gotowanana mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Mix sałat 20 g Papryka paseczki 40 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	
Wartości odżywcze	Kcal: 2577.24 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz ogółem: 128.68 g; Węglowodany ogółem:270.02 g; Kw. tł. nasycone:44.47 g; Sól: 7.78 g; Sód: 2028.54 mg; Błonnik: 36.07 g; W tym cukry: 23.13 g	Kcal: 2512.29 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz ogółem: 123.51 g; Węglowodany ogółem:244.74 g; Kw. tł. nasycone:48.85 g; Sól: 3.88 g; Sód: 738.12 mg; Błonnik: 16.82 g; W tym cukry: 9.72 g	Kcal: 2870.95 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz ogółem: 136.54 g; Węglowodany ogółem:292.06 g; Kw. tł. nasycone:56.66 g; Sól: 4.92 g; Sód: 970.98 mg; Błonnik: 18.68 g; W tym cukry: 18.31 g;	Kcal: 1620.72 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz ogółem: 60.01 g; Węglowodany ogółem:183.23 g; Kw. tł. nasycone: 23.58 g; Sól: 7.11 g; Sód:2384.83 mg; Błonnik: 18.86 g; W tym cukry: 13.84 g	Kcal: 2992.52 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz ogółem: 142.37 g; Węglowodany ogółem:311.40 g; Kw. tł. nasycone:59.84 g; Sól: 10.14 g; Sód: 2993.92 mg; Błonnik: 29.94 g; W tym cukry: 25.01 g	Kcal: 480.45 kcal; Białko ogółem: 23.74 g; Tłuszcz ogółem: 8.89 g; Węglowodany ogółem: 50.19 g; Kw. tł. nasycone: 13.44 g; Sól: 2.27 g; Sód: 540.68 mg; Błonnik: 3.34 g; W tym cukry:19.99 g

WSD Dieta podstawowa PO1		WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet	
2026-08-18 wtorek	Śniadanie 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 topiony z twarogu i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z koperkiem kulka 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidory koktajlowe 40 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa gotowana 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 Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem kulka 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek topiony z twarogu i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb graham 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka z koperkiem kulka 50 g (<i>JAJ, GOR</i>) Serek topiony z twarogu i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek twarogowy topiony Deliser 1 szt (<i>MLE</i>) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa melisa b/c 150 ml	
	Śniadanie II	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Jajko gotowane 1 szt / 2 połówki (<i>JAJ</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Mix sałat 20 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml		Bezpośredni sok jabłkowo marchwiowy 100 % tłoczony 1 szt/200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Jajko gotowane 1 szt / 2 połówki (<i>JAJ</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Ogórek kiszony ćw. 60 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa owocowa z kostka gruski i laną kluseczką 250ml/20g (<i>GLU, JAJ</i>) Filet drobiowy pieczony z mozzarellą i pomidorami 1p/100 g (<i>SOJ, MLE</i>) Kasza bulgur z ziel 200 g (<i>GLU</i>) Fasolka szparagowa gotowana na parze z oliwą 150 g Kompot z truskawek z cukrem 200ml/3g	Zupa cukiniowa na wywarze jarzynowym z ryżem czarnym i ziel 250ml/30g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem 1p/100 g Sos z groszku zielonego 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza bulgur z ziel 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Kompot z truskawek z cukrem 200ml/3g	Zupa cukiniowa na wywarze jarzynowym z ryżem czarnym i ziel 250ml/30g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem 1p/100 g Kasza bulgur z ziel 100 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa cukiniowa na wywarze jarzynowym z ryżem czarnym i ziel 250ml/30g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem 1p/100 g Sos z groszku zielonego 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza bulgur z ziel 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane tarte z oliwą 150 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z oliwą 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml		
	Podw.	Jabłko ćw. b/s gotowane w sosie waniliowym 140/120 (<i>MLE</i>)		Jabłko ćw. b/s gotowane w sosie waniliowym 100/80 (<i>MLE</i>)	Jabłko ćw. b/s gotowane w sosie waniliowym 140/120 (<i>MLE</i>)		
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Marchewka św. słupki 60 g Miód sztukowy 25g/ 1 szt Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Polędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Serek topiony z twarogu i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Rukola 20 g Pomidor plasterki b/s 40g Miód sztukowy 25g/ 1 szt Herbata ziołowa rumianek b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Marchewka św. słupki 60 g Ogórek świeży b/s 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>) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Marchewka św. słupki 60 g Ogórek świeży b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt 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>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek śmietankowy Almette 20 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 20 g	
	Kolacja II	Serek wiejski lekki 1 szt/200 g (<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>) Serek wiejski lekki 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 60 g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 200 ml	Serek wiejski lekki 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>) Serek wiejski lekki 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Pomidor b/skóry 60 g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2536.20 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz ogółem: 121.96 g; Węglowodany ogółem: 256.64 g; Kw. tł. nasycone: 43.59 g; Sól: 7.65 g; Sód: 1715.16 mg; Błonnik: 29.44 g; W tym cukry: 67.47 g	Kcal: 2575.68 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz ogółem: 123.75 g; Węglowodany ogółem: 269.11 g; Kw. tł. nasycone: 48.89 g; Sól: 6.41 g; Sód: 1498.55 mg; Błonnik: 24.68 g; W tym cukry: 73.67 g	Kcal: 3356.12 kcal; Białko ogółem: 139.25 g; Tłuszcz ogółem: 168.73 g; Węglowodany ogółem: 327.76 g; Kw. tł. nasycone: 70.58 g; Sól: 8.61 g; Sód: 1873.97 mg; Błonnik: 31.69 g; W tym cukry: 78.85 g	Kcal: 1626.62 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz ogółem: 71.88 g; Węglowodany ogółem: 171.90 g; Kw. tł. nasycone: 26.93 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1543.05 mg; Błonnik: 19.47 g; W tym cukry: 49.60 g	Kcal: 3117.49 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz ogółem: 152.55 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; Kw. tł. nasycone: 59.56 g; Sól: 10.59 g; Sód: 3014.07 mg; Błonnik: 44.69 g; W tym cukry: 82.65 g	Kcal: 766.68 kcal; Białko ogółem: 53.31 g; Tłuszcz ogółem: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 48.59 g; Kw. tł. nasycone: 25.32 g; Sól: 3.48 g; Sód: 646.19 mg; Błonnik: 3.37 g; W tym cukry: 19.30 g

WSD		WSD	WSD	WSD	WSD	WSD	
Dieta podstawowa PO1		Dieta łatwo strawna PO2	Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	Dodatek dla diet	
2026-08-19 środa	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 benedyktynski 40 g (<i>SOJ</i>) Hummus domowy 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Konfitura extra morelowa 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200ml/3g 200 ml	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 40 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella ćw. 40 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Konfitura extra morelowa 1 szt/20 g Herbata z cytryną i cukrem 200ml/3g 200 ml	Bułka grahamka 1 szt (<i>GLU</i>) Rama bezmleczna 1szt Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Hummus domowy kulka 60 g Ser mozzarella ćw. 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rogal z makiem 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Hummus domowy kulka 60 g Ser mozzarella ćw. 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Pomidory koktajlowe 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Musli b/d/c 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, ORZ</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Serek puszysty Tartare 1 szt (<i>MLE</i>) Cykoria 10 g Miód szukukowy 25g 1 szt	
	Śniadanie II		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Rama bezmleczna 1szt Pasta z jajka z koperkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ser kremowy śmietankowy 1szt/ 20 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Banan 1 szt Herbata zielona b/c 200 ml	Sok z pomidora klasyczny 1 szt/300 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Rama bezmleczna 1szt Pasta z jajka z koperkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Ser kremowy śmietankowy 1szt/ 20 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża paseczki 60 g Kwi1szt Herbata zielona b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami na wywarze mięsnym z ziel 250ml/30g 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gulasz cygański z pieczarkami z szynki wieprzowej duszony w sosie własnym 130 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Kapusta kiszona zasmażana 150 g (<i>GLU</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym z ziel 250ml/20g (<i>MLE, SEL</i>) Udko b/s, b/k z kurczaka gotowane 1szt/100 g Sos z natką pietruszki 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Marchew gotowana w plasterach z oliwą 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami na wywarze mięsnym z ziel 250ml/30g 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko b/s, b/k z kurczaka gotowane 1szt/100 g Kasza jęczmienna z zieleniną 100 g (<i>GLU</i>) Marchew gotowana w plasterach z oliwą 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kapusta kiszona zasmażana 150 g (<i>GLU</i>) Woda z miętą 200 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami na wywarze mięsnym z ziel 250ml/30g 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko b/s, b/k z kurczaka gotowane 1szt/100 g Sos z natką pietruszki 60 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna z zieleniną 200 g (<i>GLU</i>) Marchew gotowana w plasterach z oliwą 150 g (<i>GLU, MLE</i>) Kapusta kiszona zasmażana 150 g (<i>GLU</i>) Woda z miętą 200 ml		
	Podw.	Mleko Wypasione truskawkowe 1 szt/ 200 ml (<i>MLE</i>) Herbatniki bebe 16g/ 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)		Jogurt naturalny 100g/ 1 szt (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 100g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Herbatniki bebe 16g/ 1 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)		
	Kolacja 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, MLE, JAJ, SOJ, SEL</i>) Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Mus z jabłka 20 g Papryka paseczki 40 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek wiejski 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Mus z jabłka 20 g Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa gotowana 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 Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa gotowana 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 Serek wiejski ze szczypiorkiem 1 szt/200 g (<i>MLE</i>) Pomidory koktajlowe 60 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa gotowana na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>) Poledwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Ser biały - plaster 20 g (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane kostka z pestkami dyni 20 g/5 g Miód sztukowy 25g/ 1 szt Herbata zielona b/c 200 ml	
	Kolacja II	Banan 1 szt/120 g		Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Serek topiony z twarogu i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	Jabłko 1 szt/140 g	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Serek topiony z twarogu i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2424.20 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz ogółem: 92.58 g; Węglowodany ogółem: 309.29 g; Kw. tł. nasycone: 38.43 g; Sól: 5.99 g; Sód: 1706.33 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 85.56 g	Kcal: 2525.55 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz ogółem: 95.84 g; Węglowodany ogółem: 334.94 g; Kw. tł. nasycone: 48.07 g; Sól: 5.57 g; Sód: 1339.49 mg; Błonnik: 22.82 g; W tym cukry: 94.97 g	Kcal: 3368.93 kcal; Białko ogółem: 135.87 g; Tłuszcz ogółem: 163.80 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; Kw. tł. nasycone: 78.59 g; Sól: 8.36 g; Sód: 1770.85 mg; Błonnik: 23.25 g; W tym cukry: 61.55 g	Kcal: 1614.44 kcal; Białko ogółem: 73.06 g; Tłuszcz ogółem: 58.27 g; Węglowodany ogółem: 206.21 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1779.93 mg; Błonnik: 31.46 g; W tym cukry: 44.48 g	Kcal: 3364.02 kcal; Białko ogółem: 134.30 g; Tłuszcz ogółem: 172.32 g; Węglowodany ogółem: 320.91 g; Kw. tł. nasycone: 79.06 g; Sól: 9.59 g; Sód: 2170.88 mg; Błonnik: 35.33 g; W tym cukry: 48.36 g	Kcal: 525.98 kcal; Białko ogółem: 25.93 g; Tłuszcz ogółem: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 71.07 g; Kw. tł. nasycone: 9.35 g; Sól: 2.16 g; Sód: 479.09 mg; Błonnik: 3.54 g; W tym cukry: 21.03 g

WSD		WSD	WSD	WSD	WSD	WSD	
Dieta podstawowa PO1		Dieta łatwo strawna PO2	Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K	Dodatek dla diet	
2026-08-20 czwartek	Śniadanie 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>) Serek śmietankowy Almette 1 szt (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/s plasterki 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>) Szynka delikatna z fileta 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek śmietankowy Almette 20 g (<i>MLE</i>) Mix sałat 20 g Pomidor ćw. b/s 40 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 1 szt Szynka delikatna z fileta 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</i>) Serek śmietankowy Almette 20 g (<i>MLE</i>) Mixsałat 20 g Ogórek świeży b/s plasterki 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, SO2</i>) Serek śmietankowy Almette 20 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży b/s plasterki 60 g Mixsałat 20 g Mleko gotowane 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>) Poledwica ani drobiowa 20 g (<i>SOJ</i>) Ser mozzarella ćw. z oliwą 20 g (<i>MLE</i>) Rukola 10 g Konfitura extra morelowa 1 szt/20 g Herbata ziołowa - mięta b/c 200 ml	
	Śniadanie II	Kefir naturalny 200g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłka 30g		Sok z buraka z jabłkiem 1 szt / 300 ml	Kefir naturalny 200g/ 1 szt (<i>MLE</i>) Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłka 30g Słupki świeżej marchewki 100g		
	Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym z razowym makaronem i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>) Palki z kurczaka pieczone z pieczarkami 2 szt Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z oliwą 150 g Kompot z cz. porzeczki z cukrem 200ml/3g 200 ml	Zupa krem dyniowy na wywarze jarzynowym z grzankami i ziel 250ml/14g 250 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</i>) Pulpet z szynki wp nadziewany bukieciem jarzyn, gotowany 1p/100 g Sos pomidorowo-ziołowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (<i>MLE</i>) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot z cz. porzeczki z cukrem 200ml/3g 200 ml	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym z razowym makaronem i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>) Pulpet z szynki wp nadziewany bukieciem jarzyn, gotowany 1p/100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka z białej kapusty i marchewki z oliwą 150 g Kompot z cz. porzeczki b/c 200 ml	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym z razowym makaronem i ziel 250ml/20g 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>) Pulpet z szynki wp nadziewany bukieciem jarzyn, gotowany 1p/100 g Sos pomidorowo-ziołowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka z białej kapusty i marchewki z oliwą 150 g Kompot z cz. porzeczki b/c 200 ml		
	Podw.	Sok pomidorowy 100% 1 szt Krakersy 30 g (<i>GLU, JAJ, RYB, MLE</i>)	Sok pomidorowy 100% 1 szt Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Sok pomidorowy 100% 1 szt	Sok pomidorowy 100% 1 szt Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)		
	Kolacja 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>) Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 50 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Rzodkiewka ćw. 60 g Miód sztukowy 25g/ 1 szt Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 50 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Buraczki gotowane kostka 60 g Miód sztukowy 25g/ 1 szt Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 50 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Buraczki gotowane kostka 60 g Rzodkiewka ćw. 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>) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 50 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>) Buraczki gotowane kostka 60 g Rzodkiewka ćw. 60 g Herbata ziołowa melisa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (<i>MLE</i>) Płatki owsiane 20 g (<i>GLU</i>) Szynka delikatna drobiowa 20 g Serek śmietankowy Almette 20 g (<i>MLE</i>) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykorja 10 g Ogórek świeży b/s 20 g	
	Kolacja II	Bakalland Ba! Baton zbożowy żurawina pomarańczowa 40 g/ 1 szt (<i>GLU, MLE</i>)	Herbatniki bebe 16g 2 szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	Chleb pszenny 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Twarożek pomidorowy 60 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Rukola 20 g Pomidorki koktajlowe 40g 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 pomidorowy 60 g (<i>MLE</i>) Pasta z marchewki z czarnuszką 60 g Rukola 20 g Pomidorki koktajlowe 40g Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2602.21 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz ogółem: 136.33 g; Węglowodany ogółem: 223.72 g; Kw. tł. nasycone: 45.85 g; Sól: 6.64 g; Sód: 1455.32 mg; Błonnik: 22.59 g; W tym cukry: 39.16 g	Kcal: 2550.60 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz ogółem: 117.60 g; Węglowodany ogółem: 242.68 g; Kw. tł. nasycone: 41.82 g; Sól: 6.37 g; Sód: 1015.76 mg; Błonnik: 22.89 g; W tym cukry: 39.17 g	Kcal: 2754.81 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz ogółem: 127.55 g; Węglowodany ogółem: 256.03 g; Kw. tł. nasycone: 49.83 g; Sól: 6.88 g; Sód: 1244.99 mg; Błonnik: 26.46 g; W tym cukry: 33.90 g	Kcal: 1502.79 kcal; Białko ogółem: 69.01 g; Tłuszcz ogółem: 62.84 g; Węglowodany ogółem: 151.03 g; Kw. tł. nasycone: 20.80 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1207.41 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 40.30 g;	Kcal: 2757.43 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz ogółem: 136.16 g; Węglowodany ogółem: 241.91 g; Kw. tł. nasycone: 50.50 g; Sól: 8.30 g; Sód: 1815.31 mg; Błonnik: 39.22 g; W tym cukry: 43.19 g	Kcal: 541.33 kcal; Białko ogółem: 25.73 g; Tłuszcz ogółem: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 77.93 g; Kw. tł. nasycone: 10.97 g; Sól: 2.09 g; Sód: 459.88 mg; Błonnik: 3.19 g; W tym cukry: 18.96 g

WSD		WSD		WSD		WSD		WSD		WSD		
Dieta podstawowa PO1		Dieta łatwo strawna PO2		Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) PO3/S/K		Dodatek dla diet		
2026-08-21 piątek	Śniadanie I	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka na parze - wędlina 40 g Pasta z makreli z ziel 60 g (JAJ, RYB, GOR) Mus z jabłka 20 g Rukola 20 g Papryka paseczki 40 g Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200ml/3g (GLU, MLE)		Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60g (RYB, SEL) Mus z jabłka 20 g Pomidor b/skóry plasterki z koperkiem 60 g Kawa zbożowa gotowana na mleku z cukrem 200ml/3g (GLU, MLE)		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB, SEL) Papryka paseczki 40 g Rukola 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)		Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB, SEL) Rukola 20 g Papryka paseczki 40 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)		Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek twarogowy śmietankowy Haga 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy Tylżycki 20 g (MLE) Pasta z marchewki z oliwą 20 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml		
	Śniadanie II			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek topiony z twarozku i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (MLE) Szpinak baby 20 g Jabłko ćw. z/c 70 g Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml		Actimel klasyczny 1 szt/100 g (MLE)		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek topiony z twarozku i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/skóry 60 g Gruszka ćw. z/s 55 g Herbata ziołowa mięta b/c 200 ml				
	Obiad	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową i ziemniakami na wywarze mięsnym z ziel 250ml (MLE, SEL) Pierogi leniwe gotowane 250g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-cynamonowy 60 g (MLE) Marchew tarta z jabłkiem 150 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa owocowa z jabłkiem i makaronem żytnim 200ml/20g 250 ml Filet z dorsza gotowany 100 g (RYB) Sos cytrynowy 60 g (MLE, SO2) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Marchew tarta z jabłkiem 150 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową z ziemniakami na wywarze mięsnym i ziel 250ml (MLE, SEL) Filet z dorsza gotowany 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Marchew tarta z jabłkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową i ziemniakami na wywarze mięsnym z ziel 250 ml (MLE, SEL) Filet z dorsza gotowany 100 g (RYB) Sos cytrynowy 60g (MLE, SO2) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Marchew tarta z jabłkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze z oliwą 150 g Woda z cytryną 200 ml				
	Podw.	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 150 g (MLE)				Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 100 g (MLE)		Panna cotta z musem truskawkowym i wiórkami kokosowymi 150 g/50 g /1 g (MLE, SO2)				
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Schab benedyktyński 40 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny z wanilią 150g/ 1 szt (MLE) Pomidor b/s ze szczypiorkiem 60 g Herbata owocowa - truskawkowa z cukrem 200ml/3g 200 ml		Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany naturalny z truskawką 150g 1 szt (MLE) Jabłko ćw. b/s 70 g Mix sałat 20 g Herbata owocowa - truskawkowa z cukrem 200ml/3g 200 ml		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany naturalny 150g/ 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor b/s ze szczypiorkiem 60 g Herbata owocowa - truskawkowa 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) Serek homogenizowany naturalny 150g/ 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Pomidor b/s ze szczypiorkiem 60 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml		Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU) Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek puszysty Tartare 1 szt (MLE) Ser podpuszczkowy Gouda 20 g (MLE) Pomidor b/skóry ćw. 20 g		
	Kolacja II	Panna cotta z musem truskawkowym 150 g/50 g (MLE, SO2)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 60g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Pomidory koktajlowe 60 g Pasta z marchewki z oliwą 20 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml		Galaretka z truskawkami 150/50 g		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka i twarogu z koperkiem 60 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Pomidory koktajlowe 60 g Pasta z marchewki z oliwą 20 g Herbata czarna z plasterkiem pomarańczy b/c 200 ml				
	Wartości odżywcze	Kcal: 2501.61 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz ogółem: 107.99 g; Węglowodany ogółem: 283.88 g; Kw. tł. nasycone: 59.51 g; Sól: 6.20 g; Sód: 1540.87 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 63.07 g		Kcal: 2493.01 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz ogółem: 117.92 g; Węglowodany ogółem: 270.14 g; Kw. tł. nasycone: 57.12 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1047.30 mg; Błonnik: 22.06 g; W tym cukry: 55.42 g		Kcal: 2673.22 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz ogółem: 115.31 g; Węglowodany ogółem: 313.17 g; Kw. tł. nasycone: 50.84 g; Sól: 6.73 g; Sód: 1332.35 mg; Błonnik: 23.80 g; W tym cukry: 44.53 g		Kcal: 1622.63 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz ogółem: 67.18 g; Węglowodany ogółem: 183.80 g; Kw. tł. nasycone: 29.17 g; Sól: 3.27 g; Sód: 780.53 mg; Błonnik: 25.06 g; W tym cukry: 47.75 g		Kcal: 2623.79 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz ogółem: 116.53 g; Węglowodany ogółem: 302.58 g; Kw. tł. nasycone: 51.04 g; Sól: 7.30 g; Sód: 1507.25 mg; Błonnik: 39.40 g; W tym cukry: 50.83 g		Kcal: 830.29 kcal; Białko ogółem: 57.09 g; Tłuszcz ogółem: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 50.83 g; Kw. tł. nasycone: 28.02 g; Sól: 4.07 g; Sód: 851.49 mg; Błonnik: 3.89 g; W tym cukry: 20.33 g

2026-08-22 sobota

	WSD Dieta podstawowa PO1	WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Kiełbaski z fileta 2 szt (GLU, MLE, GOR, SOJ, SEL) Ketchup 10 g Twarożek ze szczypiorkiem kulka 60 g (MLE) Ogórek kiszony plasterki 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku z cukrem 250 ml/3 g (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Twarożek z koperkiem kulka 60 g (MLE) Sałata masłowa 8 g Pomidorki koktajlowe 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Twarożek z koperkiem kulka 60 g (MLE) Sałata masłowa 8 g Papryka świeża paseczki 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Twarożek z koperkiem kulka 60 g (MLE) Sałata masłowa 8 g Papryka świeża paseczki 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek topiony z twarogku i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Herbata zielona b/c 150 ml
Śniadanie II			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt Serek twarogowy śmietankowy Haga 1 szt (MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 60 g (JAJ) Szpinak baby 20 g Nektarynka 1 szt Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	Bezpośredni sok jabłkowo marchwiowy 100 % tłoczony 1 szt/200 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Serek twarogowy śmietankowy Haga 1 szt (MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 60 g (JAJ) Szpinak baby 20 g Nektarynka 1 szt Herbata owocowa malinowa b/c 200 ml	
Obiad	Zupa brokułowa z kaszą kukurydzianą na wywarze jarzynowym i ziel 200ml/20g (MLE, SEL) Kotlet słoneczny pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z oliwą 150 g Groszek gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot z jabłek z cukrem 200ml/3g	Zupa brokułowa z kaszą kukurydzianą na wywarze jarzynowym i ziel 200ml/20g (MLE, SEL) Zrazik mielony wp dr nadziewany brokułem gotowany 100 g Sos jarzynowy 60 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Groszek gotowany na parze z oliwą 150 g Marchew junior gotowana 150 g Kompot z jabłek z cukrem 200ml/3g		Zupa brokułowa z kaszą kukurydzianą na wywarze jarzynowym i ziel 200ml/20g (MLE, SEL) zrazik mielony nadziewany brokułem gotowany 100 g Ziemniaki gotowane z zieleciną 100 g Groszek gotowany na parze z oliwą 100 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z oliwą 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa brokułowa z kaszą kukurydzianą na wywarze jarzynowym i ziel 200ml/20g (MLE, SEL) zrazik mielony nadziewany brokułem gotowany 100 g Sos jarzynowy 60 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z zieleciną 200 g Groszek gotowany na parze z oliwą 150 g Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą z oliwą 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	
Podw.	Serek homogenizowany waniliowy Bieluch 1 szt/150 g (MLE) Podplomyki b/c 2 szt (GLU, SOJ, MLE)			Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt/150 g (MLE)	Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt/150 g (MLE) Podplomyki b/c 2 szt (GLU, SOJ, MLE)	
Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Ser podpuszczkowy Tylżycki 40 g (MLE) Jogurt naturalny z truskawką 100g 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g Pasta z marchewki z czamuską 40g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jogurt naturalny z truskawką 100g 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Pasta z marchewki z czamuską 40g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Pasta z marchewki z czamuską 40g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Pasta z marchewki z czamuską 40g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek twarogowy śmietankowy Haga 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa - melisa b/c 150 ml
Kolacja II	Baton twarogowy 1 szt (GLU, MLE)	Actimel malinowy 1 szt/100 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt Ser mozzarella ćw. z oliwą 40 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek topiony z twarogku i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 40g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Actimel klasyczny 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Ser mozzarella ćw. z oliwą 40 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek topiony z twarogku i jogurtu Kiri 17g/ 1 szt (MLE) Roszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	
Wartości odżywcze	Kcal: 2602.25 kcal; Białko ogółem: 123.12 g; Tłuszcz ogółem: 107.02 g; Węglowodany ogółem: 283.55 g; Kw. tł. nasycone: 54.27 g; Sól: 5.86 g; Sód: 2024.06 mg; Błonnik: 31.74 g; W tym cukry: 60.21 g	Kcal: 2496.32 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz ogółem: 99.55 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g; Kw. tł. nasycone: 46.26 g; Sól: 5.70 g; Sód: 881.04 mg; Błonnik: 23.37 g; W tym cukry: 47.72 g	Kcal: 3003.03 kcal; Białko ogółem: 135.36 g; Tłuszcz ogółem: 122.58 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g; Kw. tł. nasycone: 63.04 g; Sól: 7.29 g; Sód: 1294.23 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 49.24 g	Kcal: 1637.25 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz ogółem: 65.12 g; Węglowodany ogółem: 175.80 g; Kw. tł. nasycone: 26.91 g; Sól: 3.97 g; Sód: 637.22 mg; Błonnik: 21.87 g; W tym cukry: 31.55 g	Kcal: 2919.65 kcal; Białko ogółem: 135.01 g; Tłuszcz ogółem: 132.77 g; Węglowodany ogółem: 296.32 g; Kw. tł. nasycone: 64.36 g; Sól: 7.74 g; Sód: 1476.29 mg; Błonnik: 40.11 g; W tym cukry: 51.77 g	Kcal: 514.49 kcal; Białko ogółem: 23.91 g; Tłuszcz ogółem: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 77.53 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 2.60 g; Sód: 382.20 mg; Błonnik: 3.28 g; W tym cukry: 18.33 g

WSD Dieta podstawowa PO1		WSD Dieta łatwo strawna PO2	WSD Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa PO2/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (1500-1700) PO3/S/K	WSD Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (WW/WBT) (WW/WBT) PO3/S/K	WSD Dodatek dla diet	
2026-08-23 niedziela	Śniadanie I	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g/ 1 szt (MLE) Pasta z brokuła 60 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml		Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g / 1 szt (MLE) Pasta z brokuła 60 g Pomidor b/s z cebulką 60 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g/ 1 szt (MLE) Pasta z brokuła 60 g Pomidor b/s z cebulką 60 g Herbata owocowa - truskawkowa b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Musli b/d/c 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Sałata masłowa 8 g	
	Śniadanie II	Owsianka na mleku z musem truskawkowym 150 g (GLU, MLE)		Jogurt naturalny 1 szt/100 g (MLE)	Owsianka gotowana na mleku z musem truskawkowym 150 g (GLU, MLE)		
	Obiad	Rosół z laną kluską na wywarze mięsnym z ziel 250ml/20g (GLU, JAJ, SEL) Filet drobiowy w kieszonce pieczony 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem naturalnym 150 g (MLE, SEL, S02) Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Rosół z laną kluską na wywarze mięsnym z ziel 250ml/20g (GLU, JAJ, SEL) Schab faszerowany morelą 100 g (S02) Sos szpinakowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Kalafor gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Rosół z laną kluską na wywarze mięsnym z ziel 250ml/20g (GLU, JAJ, SEL) Schab faszerowany morelą 100 g (S02) Ziemniaki gotowane z zieleniną 100 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem naturalnym 150 g (MLE, SEL, S02) Woda z pomarańczą 200 ml	Rosół z laną kluską na wywarze mięsnym z ziel 250ml/20g (GLU, JAJ, SEL) Schab faszerowany morelą 100 g (S02) Sos szpinakowy 60 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z zieleniną 200 g Szpinak baby z pomidorkami koktajlowymi i oliwą 150 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem naturalnym 150 g (MLE, SEL, S02) Woda z pomarańczą 200 ml		
	Podw.	Ciastka kruche 30 g (GLU, MLE, JAJ) Mus z owoców i warzyw Vega jabłko burak i truskawka tubka 1 szt /100 g		Mus z owoców i warzyw Vega jabłko burak i truskawka tubka 1 szt /100 g	Ciastka b/d/c 30 g (GLU, MLE, JAJ) Mus z owoców i warzyw Vega jabłko burak i truskawka tubka 1 szt /100 g		
	Kolacja I	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Schab benedyktyński 40 g (SOJ) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego z borówkami 1 szt/150 g (MLE) Sałata lodowa z warzywami serem Feta , z oliwą i pestkami dyni 60 g (MLE) Konfitura extra truskawkowa 1 szt/20 g Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego z borówkami 1 szt/150 g (MLE) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Konfitura extra truskawkowa 1szt Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt/150 g (MLE) Sałata lodowa z warzywami serem Feta , z oliwą i pestkami dyni 100 g (MLE) Herbata zielona b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 1 szt/150 g (MLE) Sałata lodowa z warzywami serem Feta , z oliwą i pestkami dyni 100 g (MLE) Herbata zielona b/c 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki owsiane 20 g (GLU) Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek fromage naturalny 20 g (MLE) Mix sałat 20 g Musz z jabłka 20 g	
	Kolacja II	Bezpośredni sok jabłkowo marchwiowy 100 % tłoczony 1 szt/200 ml Podplomyki b/c 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 20 g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 200 ml	Bezpośredni sok jabłkowo marchwiowy 100 % tłoczony 1 szt/200 ml	Chleb graham 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Rama bezmleczna 1szt Serek homogenizowany naturalny Bieluch 1 szt (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidory koktajlowe 60 g Mix sałat 20 g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 200 ml	
	Wartości odżywcze	Kcal: 2501.27 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz ogółem: 127.52 g; Węglowodany ogółem: 251.98 g; Kw. tł. nasycone: 45.80 g; Sól: 4.95 g; Sód: 912.21 mg; Błonnik: 24.59 g; W tym cukry: 32.12 g	Kcal: 2487.16 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz ogółem: 118.97 g; Węglowodany ogółem: 272.01 g; Kw. tł. nasycone: 42.64 g; Sól: 4.27 g; Sód: 793.95 mg; Błonnik: 22.32 g; W tym cukry: 29.81 g	Kcal: 3006.59 kcal; Białko ogółem: 123.12 g; Tłuszcz ogółem: 153.73 g; Węglowodany ogółem: 297.18 g; Kw. tł. nasycone: 60.71 g; Sól: 5.45 g; Sód: 966.71 mg; Błonnik: 23.93 g; W tym cukry: 48.06 g	Kcal: 1609.59 kcal; Białko ogółem: 76.74 g; Tłuszcz ogółem: 67.66 g; Węglowodany ogółem: 179.45 g; Kw. tł. nasycone: 21.97 g; Sól: 2.87 g; Sód: 561.77 mg; Błonnik: 23.26 g; W tym cukry: 36.38 g	Kcal: 2889.77 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz ogółem: 145.83 g; Węglowodany ogółem: 290.21 g; Kw. tł. nasycone: 59.76 g; Sól: 5.65 g; Sód: 1118.22 mg; Błonnik: 34.29 g; W tym cukry: 56.34 g	Kcal: 443.13 kcal; Białko ogółem: 25.72 g; Tłuszcz ogółem: 8.63 g; Węglowodany ogółem: 53.05 g; Kw. tł. nasycone: 8.99 g; Sól: 2.09 g; Sód: 469.20 mg; Błonnik: 3.84 g; W tym cukry: 19.71 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*