

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-10-02_WSD BYDGOSZCZ

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzyw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka i tuńczyka 50 g (JAJ, RYB, GOR) Polędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka i tuńczyka 50 g (JAJ, RYB, GOR) Polędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka i tuńczyka 50 g (JAJ, RYB, GOR) Polędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka i tuńczyka 50 g (JAJ, RYB, GOR) Polędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka i tuńczyka 50 g (JAJ, RYB, GOR) Polędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g	Kawa zbożowa b/ml 200 ml (GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Pasta z jajka i tuńczyka 50 g (JAJ, RYB, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g	Polędwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 30 g	
				Budyń waniliowy z owocami 150 ml (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Budyń waniliowy z owocami 150 ml (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Puree z zielonego groszku 100 g Kompot owocowy 200 ml			Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 250 ml (MLE) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 300 ml (MLE) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Puree z zielonego groszku 100 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 250 ml Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Puree z zielonego groszku 100 g Kompot owocowy 200 ml		
	Podw	Kefir 150 ml (MLE) Ciastka kruche 40 g (GLU)				Kefir 150 ml (MLE)	Kefir 150 ml (MLE) Ciastka kruche 40 g (GLU)	Sok warzywny 200 ml Ciastka kruche 40 g (GLU)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Rukola 20 g Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE) Banan 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Rukola 20 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE) Banan 1 szt	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Rukola 20 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 50 g (GLU) Rama bezmleczna 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR)	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży b/s 30 g
	II Kolacja	Banan 1 szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 40 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Banan 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-10-02 WSD BYDGOSZCZ

Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 581,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 241,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 092,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 533,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 997,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 756,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2045,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 515,1
Białko ogółem [g] 92,9	Białko ogółem [g] 84	Białko ogółem [g] 83,8	Białko ogółem [g] 93,4	Białko ogółem [g] 86,6	Białko ogółem [g] 106,4	Białko ogółem [g] 83,3	Białko ogółem [g] 25,8
Tłuszcz [g] 102,5	Tłuszcz [g] 97,8	Tłuszcz [g] 81,2	Tłuszcz [g] 122,4	Tłuszcz [g] 76,4	Tłuszcz [g] 121,4	Tłuszcz [g] 82,5	Tłuszcz [g] 15,1
Węglowodany ogółem [g] 340,9	Węglowodany ogółem [g] 273	Węglowodany ogółem [g] 272,8	Węglowodany ogółem [g] 279,8	Węglowodany ogółem [g] 252,9	Węglowodany ogółem [g] 328,8	Węglowodany ogółem [g] 258,7	Węglowodany ogółem [g] 69,5
Kwasy tłuszczowe	Kwasy tłuszczowe	Kwasy tłuszczowe	Kwasy tłuszczowe	Kwasy tłuszczowe	Kwasy tłuszczowe	Kwasy tłuszczowe	Kwasy tłuszczowe
Nasycone ogółem [g] 43,8	Nasycone ogółem [g] 41,4	Nasycone ogółem [g] 30,5	Nasycone ogółem [g] 55	Nasycone ogółem [g] 28,8	Nasycone ogółem [g] 52,2	Nasycone ogółem [g] 19,6	Nasycone ogółem [g] 8,9
Sól [g] 5,7	Sól [g] 3,8	Sól [g] 3,8	Sól [g] 4,2	Sól [g] 4,1	Sól [g] 5,2	Sól [g] 6,3	Sól [g] 2,8
Sód [mg] 1 410	Sód [mg] 633,5	Sód [mg] 631,7	Sód [mg] 678,2	Sód [mg] 765,9	Sód [mg] 1 111,8	Sód [mg] 394,3	Sód [mg] 654,9
Błonnik pokarmowy [g] 27,4	Błonnik pokarmowy [g] 22,4	Błonnik pokarmowy [g] 22,4	Błonnik pokarmowy [g] 20,2	Błonnik pokarmowy [g] 27	Błonnik pokarmowy [g] 29,3	Błonnik pokarmowy [g] 22,4	Błonnik pokarmowy [g] 2,9
suma cukrów prostych [g] 90,8	suma cukrów prostych [g] 81,5	suma cukrów prostych [g] 81,5	suma cukrów prostych [g] 77,6	suma cukrów prostych [g] 89,6	suma cukrów prostych [g] 86,5	suma cukrów prostych [g] 68,	suma cukrów prostych [g] 17,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-10-02 WSD BYDGOSZCZ

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowal/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Parówka drobiowa na ciepło 1 szt (SOJ) Ketchup 30 g Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży 50 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Mleko 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Mleko 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Mleko 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ogórek świeży 50 g Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 200 ml Bułka grahamka 1 szt (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt (MLE) 1 szt Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 30 g
	2. śniadanie			Chleb pszenny 30 g Masło 10 g Szynka delikatna z fileta 20 g Pomidor b/skóry 40 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g Masło 10 g Szynka delikatna z fileta 20 g Pomidor b/skóry 40 g Herbata owocowa b/c 200 ml			
	Obiad	Klopsiki z indyka z koperkiem gotowane 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 200 ml Zupa szpinakowa z laną kluską 250 ml (GLU, MLE)							
	Podwieczer	Śliwki 60 g Jogurt naturalny 150 ml (MLE)	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Jogurt naturalny 150 ml (MLE)			Śliwki 60 g Jogurt naturalny 150 ml (MLE)		Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 200g 1 szt (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 200g 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 200g 1 szt (MLE) Polędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 200g 1 szt (MLE) Polędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 200g 1 szt (MLE) Polędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny z ziołami 200g 1 szt (MLE) Polędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z brokuła 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Polędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g
II Kolacja	Kisiel owocowy 200 ml		Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Roszponka 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE)		Kisiel owocowy 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml Papryka świeża 20 g Masło 10 g (MLE)	Kisiel owocowy 200 ml		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-10-02 WSD BYDGOSZCZ

Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 637,6 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Kwasy tłuszczowe Nasycone ogółem [g] 53,2 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 2 183,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 101,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 977,2 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 274,1 Kwasy tłuszczowe Nasycone ogółem [g] 41,3 Sól [g] 3,2 Sód [mg] 366,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 95,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 827,6 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 273,9 Kwasy tłuszczowe Nasycone ogółem [g] 30,3 Sól [g] 3,2 Sód [mg] 364,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 95,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 927,2 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 237,1 Kwasy tłuszczowe Nasycone ogółem [g] 47,3 Sól [g] 3,1 Sód [mg] 351,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 67,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 835,8 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 230,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Sól [g] 3,9 Sód [mg] 629,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 93,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 170,2 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Kwasy tłuszczowe Nasycone ogółem [g] 50,1 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 1 348,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 61,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1570,5 Białko ogółem [g] 59,2 Tłuszcz [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 264,8 Kwasy tłuszczowe Nasycone ogółem [g] 8,9 Sól [g] 3,8 Sód [mg] 679,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 87,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 550,2 Białko ogółem [g] 26,7 Tłuszcz [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 72 Kwasy tłuszczowe Nasycone ogółem [g] 10,2 Sól [g] 3,1 Sód [mg] 559,3 Błonnik pokarmowy [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 17,5
---	--	--	---	--	--	--	--

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-09-25 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Mix sałat 30 g	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Mix sałat 30 g	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Mix sałat 30 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rzodkiewka czerwona 50 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rzodkiewka czerwona 50 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z makreli 50 g (JAJ, RYB, GOR) Polędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Mix sałat 30 g	Polędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Ogórek kiszony 30 g	
	2. śniadanie			Banan 1 szt Podpłomyki b/c 1 szt 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Gruszka 130 g Podpłomyki b/c 1 szt 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Naleśniki smażone z serem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i ananasa 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa krem z marchwi 250 ml (MLE) Brokuł gotowany na parze 150 g Rolada wp faszerowana selerem gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 50 ml (GLU) Woda z miętą 200 ml						
	Podwieczorek	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE) Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)			Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE) Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Sok owocowy 200 ml		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Marchew w słupkach 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Cykoria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Marchew w słupkach 50 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Marchew w słupkach 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży b/s 30 g	
II Kolacja	Herbatniki 30 g (GLU, SOJ, MLE)		Herbatniki 30 g (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Masło 10 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Herbatniki 30 g (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 40 g			

Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 610,5 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Kwasy tłuszczowe Nasycone ogółem [g] 41,2 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 1 344 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 63,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 532 Białko ogółem [g] 65,3 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 129,6 Kwasy tłuszczowe Nasycone ogółem [g] 38,5 Sól [g] 3,3 Sód [mg] 390,3 Błonnik pokarmowy [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 34,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 382,4 Białko ogółem [g] 65,3 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 129,4 Kwasy tłuszczowe Nasycone ogółem [g] 27,6 Sól [g] 3,3 Sód [mg] 388,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 34,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 874 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 186,8 Kwasy tłuszczowe Nasycone ogółem [g] 44,8 Sól [g] 3,9 Sód [mg] 394 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 74	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 303 Białko ogółem [g] 66,5 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 135,6 Kwasy tłuszczowe Nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 3,9 Sód [mg] 694,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 37,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 909,6 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 194,1 Kwasy tłuszczowe Nasycone ogółem [g] 44,8 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 1 002,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 41,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 336,2 Białko ogółem [g] 57,5 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 145,7 Kwasy tłuszczowe Nasycone ogółem [g] 15,7 Sól [g] 4 Sód [mg] 695,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 42,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 510,6 Białko ogółem [g] 25,8 Tłuszcz [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe Nasycone ogółem [g] 8,9 Sól [g] 2,8 Sód [mg] 655,2 Błonnik pokarmowy [g] 3,1 suma cukrów prostych [g] 36,1
---	--	--	--	--	---	---	--

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Serek homogenizowany waniliowy 200g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Pomidor b/skóry 80 g Masło 20 g (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Serek homogenizowany waniliowy 200g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Pomidor b/skóry 80 g Masło 20 g (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Serek homogenizowany waniliowy 200g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Pomidor b/skóry 80 g Masło 20 g (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Serek homogenizowany naturalny 200g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Serek homogenizowany naturalny 200g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Pomidor b/skóry 80 g Masło 20 g (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt (MLE) 1 szt Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 30 g	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 30 g	
				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa 200 ml			
	Obiad	Ryż na sypko 150 g Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Woda z cytryną 200 ml	Ryż na sypko 150 g Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml		Ryż brązowy na sypko 200 g Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Woda z cytryną 200 ml		Ryż na sypko 150 g Zupa ziemniaczana b/ml 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Woda z cytryną 200 ml		
	Podwie	Sok warzywny 200 ml Galaretka owocowa 200 g							
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 60 g Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Mleko 200 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 20 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 20 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Mleko 200 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 20 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 60 g Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Roszponka 20 g Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Herbata ziołowa 200 ml Miód sztukowy 25g 1 szt Roszponka 20 g	Polędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g
II Kolacja	Jogurt naturalny 150 ml (MLE)			Ser biały - plaster 20 g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml Cykoria 20 g	Jogurt naturalny 150 ml (MLE)	Ser biały - plaster 20 g (MLE) Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Jogurt naturalny 150 ml (MLE)		

Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 545	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 370,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 251,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 440,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 284,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 578	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 925,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 550,2
Białko ogółem [g] 102,6	Białko ogółem [g] 101,5	Białko ogółem [g] 104,1	Białko ogółem [g] 109,9	Białko ogółem [g] 104,2	Białko ogółem [g] 115,5	Białko ogółem [g] 84,5	Białko ogółem [g] 26,7
Tłuszcz [g] 89,5	Tłuszcz [g] 78,4	Tłuszcz [g] 57,2	Tłuszcz [g] 83,8	Tłuszcz [g] 73,6	Tłuszcz [g] 95,2	Tłuszcz [g] 62,7	Tłuszcz [g] 17,7
Węglowodany ogółem [g] 339,6	Węglowodany ogółem [g] 322,2	Węglowodany ogółem [g] 338,1	Węglowodany ogółem [g] 324,7	Węglowodany ogółem [g] 308,9	Węglowodany ogółem [g] 333,1	Węglowodany ogółem [g] 263,9	Węglowodany ogółem [g] 72
Kwasy tłuszczowe	Kwasy tłuszczowe	Kwasy tłuszczowe	Kwasy tłuszczowe	Kwasy tłuszczowe	Kwasy tłuszczowe	Kwasy tłuszczowe	Kwasy tłuszczowe
Nasycone ogółem [g] 38,6	Nasycone ogółem [g] 36	Nasycone ogółem [g] 21,6	Nasycone ogółem [g] 38,1	Nasycone ogółem [g] 28,1	Nasycone ogółem [g] 41,1	Nasycone ogółem [g] 17	Nasycone ogółem [g] 10,2
Sól [g] 6,4	Sól [g] 6,4	Sól [g] 6,4	Sól [g] 6,9	Sól [g] 7,3	Sól [g] 8,6	Sól [g] 5,9	Sól [g] 3,1
Sód [mg] 755,8	Sód [mg] 758,7	Sód [mg] 758,8	Sód [mg] 770,1	Sód [mg] 1 139,5	Sód [mg] 1 407,2	Sód [mg] 657,6	Sód [mg] 559,3
Błonnik pokarmowy [g] 21	Błonnik pokarmowy [g] 21,7	Błonnik pokarmowy [g] 22,6	Błonnik pokarmowy [g] 22	Błonnik pokarmowy [g] 30	Błonnik pokarmowy [g] 28,2	Błonnik pokarmowy [g] 19,1	Błonnik pokarmowy [g]
suma cukrów prostych [g] 62,5	suma cukrów prostych [g] 50,2	suma cukrów prostych [g] 57,9	suma cukrów prostych [g] 59,5	suma cukrów prostych [g] 64,5	suma cukrów prostych [g] 70,6	suma cukrów prostych [g] 39,3	suma cukrów prostych [g] 17,5

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	Dodatki
2024-09-27 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 50 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 50 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Polędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Pomidory koktajlowe 30 g
				Kasza manna z musem truskawkowym 200 g (GLU, MLE)		Kasza manna z musem truskawkowym 200 g (GLU, MLE)		
	Obiad	Zupa neapolitańska zabieleną śmietaną 250 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Marchew w plasterkach 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy 200 ml Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB)	Zupa neapolitańska zabieleną śmietaną 250 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Marchew w plasterkach 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy 200 ml Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB)	Zupa neapolitańska zabieleną śmietaną 250 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 200 ml Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB)	Zupa neapolitańska zabieleną śmietaną 250 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 200 ml Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB)	Zupa neapolitańska zabieleną śmietaną 250 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Marchew w plasterkach 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy 200 ml Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB)	Zupa neapolitańska zabieleną śmietaną 250 ml (GLU) b/ml Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 200 ml Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB)	
	Podwieczor	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE) Herbatniki bebe 16g 1szt (GLU, SOJ, MLE)	Sok warzywny 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Leczo warzywne z kiełbasą duszone 100 g (GLU) Pasta mięsna z brokułem gotowana 50 g Szpinak baby 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta mięsna z brokułem gotowana 50 g Szpinak baby 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta mięsna z brokułem gotowana 50 g Szpinak baby 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta mięsna z brokułem gotowana 50 g Szpinak baby 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta mięsna z brokułem gotowana 50 g Szpinak baby 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta mięsna z brokułem gotowana 50 g Szpinak baby 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta mięsna z brokułem gotowana 50 g Szpinak baby 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml
II Kolacja	Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE)			Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 200g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 200g 1 szt (MLE) Ogórek świeży 50 g Herbata owocowa 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	

Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 032	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 735,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 585,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 303,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 454,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 649,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 384,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 512,7
Białko ogółem [g] 68,4	Białko ogółem [g] 58,4	Białko ogółem [g] 58,2	Białko ogółem [g] 87,2	Białko ogółem [g] 61,9	Białko ogółem [g] 99,7	Białko ogółem [g] 51,8	Białko ogółem [g] 25,7
Tłuszcz [g] 74,3	Tłuszcz [g] 71,3	Tłuszcz [g] 54,8	Tłuszcz [g] 92,5	Tłuszcz [g] 55	Tłuszcz [g] 95	Tłuszcz [g] 49,4	Tłuszcz [g] 15,2
Węglowodany ogółem [g] 286,8	Węglowodany ogółem [g] 228,7	Węglowodany ogółem [g] 228,7	Węglowodany ogółem [g] 295,9	Węglowodany ogółem [g] 184,1	Węglowodany ogółem [g] 368,9	Węglowodany ogółem [g] 195,7	Węglowodany ogółem [g] 69,1
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9
Sól [g] 5,1	Sól [g] 3,1	Sól [g] 3,1	Sól [g] 3,4	Sól [g] 4,7	Sól [g] 5,1	Sól [mg] 777,7	Sól [g] 2,3
Sód [mg] 1 596,7	Sód [mg] 466,6	Sód [mg] 464,8	Sód [mg] 508,8	Sód [mg] 1 148,6	Sód [mg] 1 162,2	Błonnik pokarmowy [g] 13,2	Sód [mg] 446,7
Błonnik pokarmowy [g] 17,4	Błonnik pokarmowy [g] 15,8	Błonnik pokarmowy [g] 15,8	Błonnik pokarmowy [g] 18,7	Błonnik pokarmowy [g] 15,1	Błonnik pokarmowy [g] 28	suma cukrów prostych [g] 66,8	Błonnik pokarmowy [g] 3,4
suma cukrów prostych [g] 67,5	suma cukrów prostych [g] 71,8	suma cukrów prostych [g] 71,7	suma cukrów prostych [g] 76,2	suma cukrów prostych [g] 49,9	suma cukrów prostych [g] 76,3		suma cukrów prostych [g] 36,9

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-09-28 sobota	Śniadanie	Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Serek wiejski 50 g (MLE) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Mleko 200 ml (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek wiejski 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Mleko 200 ml (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek wiejski 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Mleko 200 ml (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek wiejski 50 g (MLE) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Kakao na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Mleko 200 ml (MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 30 g
				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Sałata masłowa 10 g		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Sałata masłowa 10 g			
	Obiad	Zupa krupnik jaglany 250 ml Zraz nadziewany brokułem pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Zraz nadziewany brokułem pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak na ciepło gotowany 100 g (GLU) Woda z miętą 200 ml Sos jarzynowy 50 ml (GLU)	Zupa krupnik jaglany 250 ml Zraz nadziewany brokułem pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak na ciepło gotowany 100 g (GLU) Woda z miętą 200 ml Sos jarzynowy 50 ml (GLU)		Zupa krupnik jaglany 250 ml Zraz nadziewany brokułem pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 100 g Woda z miętą 200 ml			
	Podwie			Kefir 200g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g			Sok owocowy 200 ml Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ser biały - plaster 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Buraczki gotowane plastry 50 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ser biały - plaster 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Buraczki gotowane plastry 50 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ser biały - plaster 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Buraczki gotowane plastry 50 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ser biały - plaster 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Buraczki gotowane plastry 50 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ser biały - plaster 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Buraczki gotowane plastry 50 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ser biały - plaster 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Buraczki gotowane plastry 50 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Dżem szt - 25g 1 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Buraczki gotowane plastry 50 g	Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g	
II Kolacja	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)			Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szpinak baby 20 g	Chrupki kukurydziane 40 g	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szpinak baby 20 g	Chrupki kukurydziane 40 g		

Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 194,6 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 268,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 1 833 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 54,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 734,5 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 171,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sól [g] 3,6 Sód [mg] 950,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 41,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 584,9 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 171,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 3,6 Sód [mg] 948,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 41,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 888,2 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 181,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2 Sól [g] 4,5 Sód [mg] 958,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 50,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 620,9 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 236 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sól [g] 4,3 Sód [mg] 1 277,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 44,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 111,7 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 261,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 774,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 46,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 533,1 Białko ogółem [g] 59 Tłuszcz [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 259,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 1 101,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 53,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 550,2 Białko ogółem [g] 26,7 Tłuszcz [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 Sól [g] 3,1 Sód [mg] 559,3 Błonnik pokarmowy [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 17,5
---	---	---	---	---	--	--	---

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	Dodatki	
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z jajka got. z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z jajka got. z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z jajka got. z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z jajka got. z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z jajka got. z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 50 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z jajka got. z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z jajka got. z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 30 g
				Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			
	Obiad	Filet drobiowy faszerowany szpinakiem na parze 100 g Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 250 ml Sos śmietanowy 50 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 200 ml	Filet drobiowy faszerowany szpinakiem na parze 100 g Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 250 ml Sos śmietanowy 50 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Filet drobiowy faszerowany szpinakiem na parze 100 g Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 250 ml Sos śmietanowy 50 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Filet drobiowy faszerowany szpinakiem na parze 100 g Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 250 ml Sos śmietanowy 50 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 200 ml	Filet drobiowy faszerowany szpinakiem na parze 100 g Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 250 ml Sos śmietanowy 50 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Filet drobiowy faszerowany szpinakiem na parze 100 g Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 250 ml Sos pomidorowy 50g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml		
	Podwie	Chrupki kukurydziane 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)						Chrupki kukurydziane 40 g	
	Kolacja	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 50 g (RYB)	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Serek homo waniliowy (MLE)	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Serek homo waniliowy (MLE)	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Serek homo waniliowy (MLE)	Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 50 g (RYB)	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 50 g (RYB)	Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 50 g (RYB)	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży b/s 30 g
II Kolacja	Podpłomyki b/c 1 szt 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 40 g	Podpłomyki b/c 1 szt 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Serek Deliser 1 szt (MLE) Masło 10 g (MLE) Pomidor b/skóry 40 g	Wafle ryżowe 30 g		

Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 136,2 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sól [g] 4,1 Sód [mg] 815,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 50,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 676,4 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 215,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sól [g] 3,5 Sód [mg] 293,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 46,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 526,8 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 42,8 Węglowodany ogółem [g] 215,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sól [g] 3,5 Sód [mg] 291,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 46,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 928,5 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 257,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sól [g] 3,6 Sód [mg] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 80,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 461,9 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 178,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sól [g] 3,4 Sód [mg] 511,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 22,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 319,8 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 030,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 75,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 241,8 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 41,4 Węglowodany ogółem [g] 161,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 Sól [g] 3,4 Sód [mg] 169,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 25,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 515,1 Białko ogółem [g] 25,8 Tłuszcz [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Sól [g] 2,8 Sód [mg] 654,9 Błonnik pokarmowy [g] 2,9 suma cukrów prostych [g] 17,7
---	---	---	---	--	--	---	--

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzyca/Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-09-30 poniedziałek	Śniadanie	Chleb graham 30 g (GLU) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ)	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Rukola 20 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ)	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Rukola 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Papryka świeża 30 g
				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Marchew w słupkach 50 g Herbata 200 ml		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Marchew w słupkach 50 g Herbata b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Makaron gotowany z twarogiem i owocami 200 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 200 ml	Makaron gotowany z twarogiem i owocami 200 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 200 ml Zupa warzywna z ryżem 250 ml (MLE)		Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Makaron gotowany z twarogiem i owocami 200 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy 200 ml	Mus owocowy 50 g Kompot owocowy 200 ml Zupa warzywna z ryżem b/ml 250 ml Makaron świderki gotowany 150 g (GLU, JAJ)			
	Podwieczorko	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Banan 1/2 szt 100 g		
	Kolacja I	Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Mleko 200 ml (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Kakao na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Kakao na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g	Polędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g
	Kolacja II		Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Szpinak baby 10 g	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szpinak baby 10 g Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt		

Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 904,2 Białko ogółem [g] 57,7 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sól [g] 4,1 Sód [mg] 895,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 56,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 536,2 Białko ogółem [g] 47,7 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 218,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sól [g] 2,4 Sód [mg] 234,2 Błonnik pokarmowy [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 47,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 499,4 Białko ogółem [g] 51 Tłuszcz [g] 40,8 Węglowodany ogółem [g] 213,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 2,4 Sód [mg] 232,4 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 suma cukrów prostych [g] 44,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 785,4 Białko ogółem [g] 56,5 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 233,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Sól [g] 3 Sód [mg] 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 11,6 suma cukrów prostych [g] 58,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 409 Białko ogółem [g] 48,6 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 186 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sól [g] 3,8 Sód [mg] 790,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 44,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 665,5 Białko ogółem [g] 63,4 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 217,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 073,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 36	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 217,3 Białko ogółem [g] 35,8 Tłuszcz [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 210,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,4 Sól [g] 2,9 Sód [mg] 53,5 Błonnik pokarmowy [g] 11,1 suma cukrów prostych [g] 62,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 551,6 Białko ogółem [g] 26,9 Tłuszcz [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 Sól [g] 3,1 Sód [mg] 557,2 Błonnik pokarmowy [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 36,9
--	--	---	---	---	--	---	---

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki
2024-10-01 wtorek	Śniadanie	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Parówki wieprzowe 100 g Musztarda 30 g (GOR) Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 50 g	Herbata owocowa 200 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 30 g	Herbata owocowa 200 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 30 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Herbata owocowa 200 ml Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb graham 60 g (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Parówki wieprzowe 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 30 g Musztarda 30 g (GOR)	Polędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g
				Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 40 g		Podpłomyki b/c 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Budyń waniliowy z owocami 150 ml (MLE)		
	Obiad	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z ziemniakami 250 ml (MLE) Gulasz wołowy gotowany 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z ziemniakami 250 ml (MLE) Gulasz wołowy gotowany 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z ziemniakami 250 ml (MLE) Gulasz wołowy gotowany 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z ziemniakami 250 ml (MLE) Gulasz wołowy gotowany 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami b/ml 250 ml Gulasz wołowy gotowany 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Woda z cytryną 200 ml		
	Podwiec	Sok owocowy 1 szt Jogurt z musli 150 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)						Sok owocowy 1 szt Chrupki kukurydziane 40 g
Kolacja	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka z zieleniną 60 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Papryka świeża 60 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka z zieleniną 60 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka z zieleniną 60 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka z zieleniną 60 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka z zieleniną 60 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka z zieleniną 60 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Papryka świeża 60 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka z zieleniną 60 g (JAJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży b/s 30 g
III Kolacja	Galaretki owocowa 200 g			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 40 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Pomidor b/skóry 40 g	Galaretki owocowa 200 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 80 g Pomidor b/skóry 40 g	Galaretki owocowa 200 g	

	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 190,6 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 069,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 27,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 644,6 Białko ogółem [g] 63,9 Tłuszcz [g] 47,3 Węglowodany ogółem [g] 235,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sól [g] 2,6 Sód [mg] 161,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 26,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 495 Białko ogółem [g] 63,9 Tłuszcz [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 235,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sól [g] 2,6 Sód [mg] 159,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 26	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 187 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 320 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sól [g] 3 Sód [mg] 294,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 62,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 290,8 Białko ogółem [g] 61 Tłuszcz [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 172 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sól [g] 4 Sód [mg] 727,3 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 20,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 302,9 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 635,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 55	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 891,9 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 271,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 1 634,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 28,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 514,2 Białko ogółem [g] 25,9 Tłuszcz [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Sól [g] 2,3 Sód [mg] 448,6 Błonnik pokarmowy [g] 4 suma cukrów prostych [g] 36,8
--	--	--	--	---	---	---	---	--

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki
2024-10-02 środa	Śniadanie	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g (RYB) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 50 g	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g (RYB) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 50 g	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g (RYB) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 50 g	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g (RYB) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rzodkiewka czerwona 50 g	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g (RYB) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rzodkiewka czerwona 50 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 50 g (RYB) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 50 g	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Ogórek świeży b/s 30 g
				Ryż z jabłkiem i cynamonem 200 g (SO2)		Ryż z jabłkiem i cynamonem 200 g (SO2)		
	Obiad	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	Podwiec			Kefir 200g 1 szt (MLE) Banan 1/2 szt 100 g			Banan 1 szt	
	Kolacja	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem got. 50 g (JAJ, MLE, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem got. 50 g (JAJ, MLE, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem got. 50 g (JAJ, MLE, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 60g (GLU,SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem got. 50 g (JAJ, MLE, GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem got. 50 g (JAJ, MLE, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 50 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem got. 50 g (JAJ, MLE, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Sałatka brokułowa z jajkiem got. 50 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g
II Kolacja		Podpiomyki b/c 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Pasta z kalafiora 30 g	Podpiomyki b/c 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Pasta z kalafiora 30 g	Chrupki kukurydziane 40 g		

Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 964 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 257,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sól [g] 4 Sód [mg] 1 167,5 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 53	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 574 Białko ogółem [g] 60,6 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 198,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sól [g] 2 Sód [mg] 354,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 54,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 424,4 Białko ogółem [g] 60,4 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 198,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 2 Sód [mg] 353 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 54,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 935,6 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 255,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Sól [g] 2,1 Sód [mg] 387,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 64,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 561 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 190,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 3,5 Sód [mg] 956,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 51,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 257,1 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Sól [g] 4,5 Sód [mg] 1 381,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 53,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 575,6 Białko ogółem [g] 63,9 Tłuszcz [g] 49,1 Węglowodany ogółem [g] 237,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 Sól [g] 2,4 Sód [mg] 260 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 70,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 557,6 Białko ogółem [g] 23,1 Tłuszcz [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Sól [g] 2,8 Sód [mg] 455,7 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 36,3
--	--	--	---	--	--	---	---

Oznaczenia alergenów:

*GLU - Zboża zawierające gluten, SKR - Skorupiaki i pochodne, JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne, SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne, ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne, SEZ - Nasiona sezamu i pochodne, S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny, ŁUB - Łubin i produkty pochodne, MCK - Mięczaki i pochodne,*

Oznaczenia wskaźników odż.:

- *Wartość energetyczna[kcal],*
- *Białko ogółem,*
- *Tłuszcz,*
- *Węglowodany ogółem,*
- *Sód,*
- *Sól,*
- *Potas,*
- *Wapń,*
- *Fosfor,*
- *Magnez,*
- *Żelazo,*
- *Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,*
- *WW,*
- *Błonnik pokarmowy,*
- *suma cukrów prostych,*