

		Ogólna	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ogr.tłuszczu	Łatwostrawna bogatobiałkowa	Ubogoenergetyczna	Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-10-23 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko 1szt (JAJ) + 1 g szczypior Majonez 10 g (JAJ, GOR) Papryka 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko 1szt (JAJ) Roszponka 20g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z białka jaj z pietruszką 50g (JAJ) Roszponka 20g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko 1szt (JAJ) Roszponka 20g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko 1szt (JAJ) + 1 g szczypior Pomidory b/s 40 g Papryka 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 80g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko 1szt (JAJ) + 1 g szczypior Majonez 2 g (JAJ, GOR) Pomidory b/s 40 g Papryka 40g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z białka jaj z koperkiem 50g (JAJ) Połędwica z kurczaka 40 g (SOJ) Papryka 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Połędwica sopocka 20g (SOJ, MLE) Serek trójkąt 1szt. (MLE) Haga 1szt. (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Pomidor 20 g b/s	
	2. śniadanie				Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Plastry buraka gotowanego 30 g Herbata owocowa 200ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Plastry buraka gotowanego 30 g Herbata owocowa 200ml b/c			
	Obiad	Gulaszowa z zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto warzywne z got. kurczakiem 300g (GLU, SEL) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot owocowy 200ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto warzywne z got. kurczakiem 300g (GLU, SEL) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot owocowy 200ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto warzywne z got. kurczakiem 300g (GLU, SEL) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot owocowy 200ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto warzywne z got. kurczakiem 300g (GLU, SEL) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Kompot owocowy 200ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto warzywne z got. kurczakiem 300g (GLU, SEL) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Buraki gotowane tarte 150g Kompot owocowy b/c 200ml	Gulaszowa z zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kaszotto warzywne z got. kurczakiem 300g (GLU, SEL) Sałata z jogurtem 100g (MLE) Buraki gotowane tarte 150g Kompot owocowy b/c 200ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami i zieleciną b/ml 250 ml (GLU, SEL) Kaszotto warzywne z got. kurczakiem 300g (GLU, SEL) Buraki gotowane tarte 150g Kompot owocowy 200ml		
	Podwieczorek	Kisiel o smaku cytrynowym z tartym jabłkiem 100 g / 50 g Herbatniczki Be-Be 16 g (GLU, SOJ, MLE)				Kisiel o smaku cytrynowym z tartym jabłkiem b/c 100 g / 50 g Herbatniczki Be-Be 16 g (GLU, SOJ, MLE)		Kisiel o smaku cytrynowym z tartym jabłkiem 100 g / 50 g Chrupki kukurydziane 15 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 20g (MLE) Szynka złocista 40g (SEL, MLE) Jogurt owocowy 1szt (MLE) Sałata 8g Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata 8 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka złocista 40g (SEL, MLE) Jogurt owocowy 1szt (MLE) Sałata 8g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Szynka złocista 40g (SEL, MLE) Jogurt owocowy 1szt (MLE) Sałata 8g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka złocista 40g (SEL, MLE) Jogurt owocowy 1szt (MLE) Sałata 8g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40g (SEL, MLE) Jogurt naturalny 1szt (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata 8g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40g (SEL, MLE) Jogurt naturalny 1szt (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata 8g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Połędwica drobiowa ANI (SOJ) Pasta z zielonego groszku b/ ml 100g Sałata 8g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Połędwica wiejska 20g (SOJ) Ser żółty 20g (MLE) Serek Tartare 1szt. (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Pomidorki koktajlowe 20g Herbata owocowa 200 ml	
	III Kolacja	Sok warzywny 1szt (SEL)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynekówka 30g (GLU, SOJ, GOR) Rucola 10 g Sok warzywny 1szt (SEL)	Sok warzywny 1szt (SEL)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynekówka 30g (GLU, SOJ, GOR) Rucola 10 g Sok warzywny 1szt (SEL)	Sok warzywny 1szt (SEL)		

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 873,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 746,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 362,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 750,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 731,9
Białko ogółem [g]77,9	Białko ogółem [g]73,5	Białko ogółem [g]73,5	Białko ogółem [g]93,5	Białko ogółem [g] 70,2	Białko ogółem [g] 107,5	Białko ogółem [g] 70	Białko ogółem [g] 31,6
Tłuszcz [g] 77,5	Tłuszcz [g] 63,2	Tłuszcz [g] 49,2	Tłuszcz [g] 82,4	Tłuszcz [g] 46,6	Tłuszcz [g] 92,6	Tłuszcz [g] 48,4	Tłuszcz [g] 32,4
Węglowodany ogółem [g] 294,6	Węglowodany ogółem [g] 267,4	Węglowodany ogółem [g] 267,3	Węglowodany ogółem [g] 311,9	Węglowodany ogółem [g] 174,5	Węglowodany ogółem [g] 298	Węglowodany ogółem [g] 279,8	Węglowodany ogółem [g] 79,2
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9
Sól [g] 6,3	Sól [g] 6	Sól [g] 6	Sól [g] 8,3	Sól [g] 5,2	Sól [g] 8,8	Sól [g] 6,7	Sól [g] 3,7
Sód [mg] 943,4	Sód [mg] 900,1	Sód [mg] 898,5	Sód [mg] 1 151,6	Sód [mg] 563,9	Sód [mg] 1 314	Sód [mg] 897,1	Sód [mg] 715,1
Błonnik pokarmowy [g] 21,2	Błonnik pokarmowy [g] 17,8	Błonnik pokarmowy [g] 17,8	Błonnik pokarmowy [g] 20,1	Błonnik pokarmowy [g] 20	Błonnik pokarmowy [g] 34,3	Błonnik pokarmowy [g]27,7	Błonnik pokarmowy [g] 3,1
suma cukrów prostych [g] 74,8	suma cukrów prostych [g] 55,1	suma cukrów prostych [g] 55	suma cukrów prostych [g] 65,8	suma cukrów prostych [g] 67,1	suma cukrów prostych [g] 80,3	suma cukrów prostych [g] 61,5	suma cukrów prostych [g] 26,9

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	Dodatki	
2024-10-24 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka warzywna z jajkiem 100g (SEL, MLE, JAJ) Schab wędzony 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 50g 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) Sałatka warzywna z jajkiem 100g (SEL, MLE, JAJ) Schab wędzony 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidorki koktajlowe 50g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Sałatka warzywna z jajkiem 100g (SEL, MLE, JAJ) Schab wędzony 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidorki koktajlowe 50g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Sałatka warzywna z jajkiem 100g (SEL, MLE, JAJ) Schab wędzony 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidorki koktajlowe 50g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka warzywna z jajkiem 100g (SEL, MLE, JAJ) Schab wędzony 40 g Ogórek świeży b/s 50g Cykorcia 10g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka warzywna z jajkiem 100g (SEL, MLE, JAJ) Schab wędzony 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 50g Cykorcia 10g Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1szt Rama bezmleczna 1szt 2szt Sałatka warzywna b/ml z jajkiem 100g (SEL, JAJ) Poledwica wiejska 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 50g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Szynka delikatna z fileta 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 20g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 1 szt Cykorcia 10 g Herbata owocowa 200 ml
	2. śniadanie				Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Szynka złocista 40g (SEL, MLE) Mix sałat 10g Actimel naturalny 1 szt (MLE)		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SEL, MLE) Mix sałat 10g Actimel naturalny 1 szt (MLE)		
	Obiad	Barszcz ukraiński z zieleniną i fasolą typu „Jaś” 250g (GLU, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka panierowany, smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty i jabłka z koperkiem 150g Ziemniaki z ziel 200g Woda z miętą 200ml	Krem z dyni z laną kluseczką 250g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w kremowym sosie z cukinią 100g (GLU, MLE) Marchewka w kostce gotowana 150g Ziemniaki z ziel 200g Woda z miętą 200ml	Krem z dyni z laną kluseczką 250g (GLU, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka na parze 100 g Marchewka w kostce gotowana 150g Ziemniaki z ziel 200g Woda z miętą 200ml	Krem z dyni z laną kluseczką 250g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w kremowym sosie z cukinią 100g (GLU, MLE) Marchewka w kostce gotowana 150g Ziemniaki z ziel 200g Woda z miętą 200ml	Krem z dyni z laną kluseczką 250g (GLU, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka na parze 100 g Marchewka w kostce gotowana 150g Surówka z białej kapusty i jabłka z koperkiem 150g Ziemniaki z ziel 100 g Woda z miętą 200ml	Krem z dyni z laną kluseczką 250g (GLU, MLE, SEL) Kurczak w kremowym sosie z cukinią 100g (GLU, MLE) Marchewka w kostce gotowana 150g Surówka z białej kapusty i jabłka z koperkiem 150g Ziemniaki z ziel 200g Woda z miętą 200ml	Krem z dyni z laną kluseczką 250g (GLU, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka na parze 100 g Marchewka w kostce gotowana 150g Ziemniaki z ziel 200g Woda z miętą 200ml	
	Podw.	Galaretką owocową z brzoskwinia 200g / 30 g				Galaretką owocową b/c 200 g z bananem 50 g		Galaretką owocową z brzoskwinia 200g / 30 g	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Ser żółty 50g (MLE) Miód sztokowy 25g 1 szt Szpinak baby 10g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Twaróg 60g (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Miód sztokowy 25g 1 szt Szpinak baby 10g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Twaróg 60g (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Szpinak baby 10g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Twaróg 60g (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Szpinak baby 10g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60g (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Szpinak baby 10g Pl. got buraczka 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Szpinak baby 10g Pl. got buraczka 30 g Jabiko 70 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2szt Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Jajko 1 szt (JAJ) Miód sztokowy 25g 1 szt Szpinak baby 10g Herbata owocowa 200 ml	Szynkówka 20g (GLU, SOJ, GOR) Ser Deliser 1szt. (MLE) Serek Haga 1szt. (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Plastry buraka gotowanego 20 g	
II kolacja	Actimel truskawkowy 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 1szt. (MLE) Pomidor b/s Herbata ziołowa 200 ml	Actimel naturalny 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 1szt. (MLE) Pomidor b/s Herbata ziołowa b / c 200ml	Sok jabłkowy 200 ml		

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,9 Białko ogółem [g]90,7 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 701,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 45	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 783,5 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 250,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Sól [g] 3,1 Sód [mg] 822,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 40,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 723,3 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 42,5 Węglowodany ogółem [g] 248,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sól [g] 3,2 Sód [mg] 864,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 39,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,9 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6 Sól [g] 3,9 Sód [mg] 1 063,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 42,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 310 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 139,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sól [g] 2,7 Sód [mg] 621,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 38,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 523,1 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 181,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 59,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 846,9 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 238,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 38,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 690,4 Białko ogółem [g] 31,6 Tłuszcz [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 2,9 Sód [mg] 721,7 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 suma cukrów prostych [g] 27
---	--	--	--	--	--	--	--

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-10-25 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jaj i ziel 100g (JAJ, MLE) Parówka drobiowa na ciepło b/s 60g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Miód sztokowy 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jaj i ziel 100g (JAJ, MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) MIX sałat 10 g Miód sztokowy 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Pasta z białka jaj i ziel 100g (JAJ, MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) MIX sałat 10 g Miód sztokowy 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Pasta z jaj i ziel 100g (JAJ, MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) MIX sałat 10 g Miód sztokowy 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jaj i ziel 100g (JAJ, MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidorki koktajlowe 40 g MIX sałat 10 g Bawarka na mleku b/cukru 250 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jaj i ziel 100g (JAJ, MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidorki koktajlowe 40g MIX sałat 10 g Bawarka na mleku b/cukru 250 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z białka jajka z zieleniną 100g (JAJ, MLE) MIX sałat 10 g Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Pomidorki koktajlowe 40g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Poledwica wiejska 20 g (SOJ) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Serek Tartare 1szt. (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Pomidorki koktajlowe 40g Herbata ziołowa 200 ml
	2. śniadanie			Jogurt naturalny 1szt (MLE) Płatki owsiane 30 g (GLU)			Kiwi 1 szt Jogurt naturalny 1szt (MLE) Płatki owsiane 30 g (GLU)		
	Obiad	Kapuśniak z kiszanej kapusty z zieleniną 250 ml (SEL, GOR) Ryba pieczona, dorsz 100g (RYB) Sos grecki (GLU) Kosteczki got. buraczka 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot jabłkowy 200 ml	Brokułowa z kaszą jaglaną i zieleniną, zabieleną 250ml (MLE, SEL) Ryba – rolada z dorsza faszerowana szpinakiem 100g (RYB, JAJ, GLU) Sos cytrynowy 60 g (GLU, MLE) Kosteczki got. buraczka 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot jabłkowy 200 ml	Brokułowa z kaszą jaglaną i zieleniną, zabieleną 250ml (MLE, SEL) Ryba – rolada z dorsza faszerowana szpinakiem 100g (RYB, JAJ, GLU) Kosteczki got. buraczka 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot jabłkowy 200 ml	Brokułowa z kaszą jaglaną i zieleniną, zabieleną 250ml (MLE, SEL) Ryba – rolada z dorsza faszerowana szpinakiem 100g (RYB, JAJ, GLU) Kosteczki got. buraczka 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot jabłkowy 200 ml	Kapuśniak z kiszanej kapusty z zieleniną 250 ml (SEL, GOR) Ryba – rolada z dorsza faszerowana szpinakiem 100g (RYB, JAJ, GLU) Kosteczki got. buraczka 150 g Bukiet jarzyn na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 1 00 g Kompot jabłkowy b/c 200	Kapuśniak z kiszanej kapusty z zieleniną 250 ml (SEL, GOR) Ryba pieczona 100g (RYB) Sos grecki (GLU) Kosteczki got. buraczka 150 g Bukiet jarzyn na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot jabłkowy b/c 200 ml	Brokułowa z kaszą jaglaną i zieleniną, czysta 250ml (SEL) Ryba – rolada z dorsza faszerowana szpinakiem 100g (RYB, JAJ, GLU) Kosteczki got. buraczka 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot jabłkowy 200 ml	
	Podwieczorek	Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE) Podplomyki 10 g (GLU, MLE, SOJ)				Koktajl owocowy na maślanie b/c 200 ml (MLE) Wafel ryżowy 10 g	Koktajl owocowy na maślanie b/c 200 ml (MLE) Podplomyki 10 g (GLU, MLE, SOJ)	Koktajl owocowy na napoju roślinnym 200 ml Wafel ryżowy 10 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Pasta z warzywami z tuńczykiem i pietruszki 100g (SEL, RYB, JAJ) Poledwica sopocka 40g (SOJ, MLE) Pomidory b/s 80g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Serek Tartare 2 szt (MLE) Poledwica sopocka 40g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Serek Tartare 2 szt (MLE) Poledwica sopocka 40g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Serek Tartare 2 szt (MLE) Poledwica sopocka 40g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z warzywami z tuńczykiem i pietruszki 100g (SEL, RYB, JAJ) Galaretki rybna z warzywami 100 g (RYB) Pomidory b/s 80g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z warzywami z tuńczykiem i pietruszki 100g (SEL, RYB, JAJ) Galaretki rybna z warzywami 100 g (RYB) Pomidory b/s 60g Szinak baby 10g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Galaretki rybna z warzywami 100 g (RYB) Poledwica drobiowa ani 40g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200ml	Szynka delikatna z kurcząt (SEL, GOR, ML, SOJ) Serek trójkąt (MLE) Haga 1szt. (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Szinak baby 10 g
	II Kolacja	Gruszka 1szt	Jabłko 150 g		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Poledwica z indyka 30 g (GLU, MLE, SOJ) Sałata masłowa 30 g Herbata owocowa 200 ml	Jabłko 150 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z indyka 30 g (GLU, MLE, SOJ) Sałata masłowa 30 g Herbata owocowa b / c 200 ml	Gruszka 1szt	

	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,3 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 1 867,8 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 57,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 270,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 029,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 54,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 061,7 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 59,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,5 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 296 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 146,4 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 48,9	Wartość energetyczna[kcal][kcal] 1 437,8 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 179,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 3,5 Sód [mg] 716,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 52,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,3 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 1 285,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 77,6	Wartość energetyczna[kcal] kcal] 1 847,8 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 869,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 50,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 720,6 Białko ogółem [g] 33,3 Tłuszcz [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 3,8 Sód [mg] 596,3 Błonnik pokarmowy [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 37,2
--	--	--	--	---	---	---	---	--

WSD Ogólna WSD łatwostrawna		WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	Dodatki
2024-10-26 sobota	Sniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g (SOJ,MLE,SE,GOR) Pomidorowy twarożek ze szczypiorkiem 60/1g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Papryka 60g Herbata czarna z cytryną i cukrem 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g (SOJ,MLE,SE,GOR) Pasta z twarogu 60 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20g Herbata czarna z cytryną i cukrem 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g (SOJ,MLE,SE,GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20g Herbata czarna z cytryną i cukrem 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g (SOJ,MLE,SE,GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20g Herbata czarna z cytryną i cukrem 200ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g (SOJ,MLE,SE,GOR) Pomidorowy twarożek ze szczypiorkiem 60/1g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Papryka 60g Ogórek kiszony 20 g Herbata czarna z cytryną b/c 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Jajko 1szt (JAJ) Poledwica z kurczaka 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony 20 g Herbata czarna z cytryną i cukrem 200ml	Szynkówka 20g (GLU, SOJ, GOR) Ser żółty (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 1 szt Ogórek kiszony 20 g Cykorja 10 g
	2. śniadanie			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Banan 1szt. Cykorja 8 g Herbata owocowa 200ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Banan 1szt. Cykorja 8 g Herbata owocowa 200ml b/c		
	Obiad	Jarzynowa z ryżem i ziel, przecierana 250 ml (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60g (GLU) Ćwiartki kiszzonego ogórka 60g Zielony groszek gotowany 100g Ziemniaki z pietruszką 200g Woda z cytryną 200ml	Jarzynowa z ryżem i ziel, przecierana 250 ml (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60g (GLU) Dyńa kosteczki got 100 g Zielony groszek gotowany 100g Ziemniaki z pietruszką 200g Woda z cytryną 200ml	Jarzynowa z ryżem i ziel, przecierana 250 ml (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Dyńa kosteczki got 100 g Zielony groszek gotowany 100g Ziemniaki z pietruszką 200g Woda z cytryną 200ml	Jarzynowa z ryżem i ziel, przecierana 250 ml (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60g (GLU) Dyńa kosteczki got 100 g Zielony groszek gotowany 100g Ziemniaki z pietruszką 200g Woda z cytryną 200ml	Jarzynowa z ryżem i ziel, przecierana 250 ml (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Ćwiartki kiszzonego ogórka 60g Zielony groszek gotowany 100g Ziemniaki z pietruszką 100g Woda z cytryną 200ml	Jarzynowa z ryżem i ziel, przecierana 250 ml (SEL, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60g (GLU) Ćwiartki kiszzonego ogórka 60g Dyńa kosteczki got 150 g Ziemniaki z pietruszką 200g Woda z cytryną 200ml	Jarzynowa z ryżem i ziel b/ml, przecierana 250 ml (SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60g (GLU) Dyńa kosteczki got 100 g Zielony groszek gotowany 100g Ziemniaki z pietruszką 200g Woda z cytryną 200ml
Podwie	Budyń o smaku waniliowym gotowany na mleku z kisiem o smaku wiśniowym 200g/100 g (MLE, GLU)				Budyń o smaku waniliowym gotowany na mleku z kisiem o smaku wiśniowym b/c 200g/100 g (MLE, GLU)		Budyń o smaku waniliowym gotowany na napoju roślinnym z kisiem o smaku wiśniowym 200g/100 g (GLU)	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Serek Tartare 2 szt (MLE) Leczo mięsno – jarzynowe (GLU, MLE) 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Serek homog.wanil 1 szt (MLE) Poledwica z indyka 40g (GLU, SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykorja 20g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Serek homog.wanil 1 szt (MLE) Poledwica z indyka 40g (GLU, SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykorja 20g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Serek homog.wanil 1 szt (MLE) Poledwica z indyka 40g (GLU, SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykorja 20g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homog.natura 1 szt (MLE) Poledwica z indyka 40g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek homog.nat 1 szt (MLE) Leczo – jarzynowe (GLU, MLE) 100 g Ogórek świeży b/s 60 g Rukola 10g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynkówka 40g (GLU, SOJ, GOR) Pasta z białka jaj z ziel 100g (JAJ) Cykorja 20g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata miętowa 200ml	Szynka delikatna drobiowa 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rukola 10 g Herbata rumiankowa 200 ml
II Kolacja	Sok owocowy 1szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Twarożek Grani 1 szt (MLE) Plastry buraka gotowanego 30g Herbata ziołowa 200 ml	Sok owocowy 1szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek Grani 1 szt (MLE) Plastry buraka gotowanego 30g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Sok owocowy 1szt	

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,8 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 600,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 71	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 988,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 58,9	Wartość energetyczna[kcal][kcal] 1 836,4 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 263,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 3,6 Sód [mg] 671 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 57,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 032,6 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 424,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,3 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 624,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 121,1	Wartość energetyczna[kcal][kcal] 1 628,8 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 201,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 188,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 49,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 769,7 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 360,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,9 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 2 316,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 109,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 5 Sód [mg] 998,5 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 45,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 793,9 Białko ogółem [g] 42,9 Tłuszcz [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 896,2 Błonnik pokarmowy [g] 2,7 suma cukrów prostych [g] 22,5
--	--	---	---	---	---	--	--



WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	Dodatki	
2024-10-27 niedziela	Śniadanie	Zupa ml z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polędwica sopočka 40g (SOJ, MLE) Twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g (MLE) Dżem 25g Rzodkiewka 50g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polędwica sopočka 40g (SOJ, MLE) Twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g (MLE) Dżem 25g Pomidor b/s 80g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica sopočka 40g (SOJ, MLE) Twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g (MLE) Dżem 25g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml z płatkami owsianymi 250g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polędwica sopočka 40g (SOJ, MLE) Twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g (MLE) Dżem 25g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica sopočka 40g (SOJ, MLE) Twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g (MLE) Rzodkiewka 50g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Polędwica sopočka 40g (SOJ, MLE) Twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g (MLE) Rzodkiewka 50g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka Hetmańska 40g (SOJ, GLU) Pasta z zielonego groszku 100g Pomidor b/s 80g + 1 g szczypiorek Jabłko 1szt Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Pierś pieczona 20g Ser żółty 20g (MLE) Serek Tartare 1szt. (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 1 szt Plastry buraka gotowanego 20 g Herbata miętowa 200 ml
	2.				Gruszka w sosie waniliowym 60 g/200 g (MLE)		Gruszka w sosie waniliowym b/c 60 g/200 g (MLE)		
	Obiad	Barszcz czerwony z makaronem i ziel 250 ml (GLU, SEL, MLE) Kopytka ziemniaczane got w sosie myśliwskim 200g/100 g (GLU, MLE, JAJ) Surówka z marchewki, pory i jabłka z kukurydzą 100 g Cukinia gotowana 100 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem i ziel 250 ml (GLU, SEL, MLE) Filet z indyka na parze 90 g Kopytka ziemniaczane got., polane masłem 200g/10 g (GLU, JAJ, MLE) Cukinia gotowana 100 g Kalafor gotowany 100 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem i ziel 250 ml (GLU, SEL, MLE) Filet z indyka na parze 90 g Kopytka ziemniaczane got. 200g (GLU, JAJ) Cukinia gotowana 100 g Kalafor gotowany 100 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem i ziel 250 ml (GLU, SEL, MLE) Filet z indyka na parze 90 g Kopytka ziemniaczane got., polane masłem 200g /10 g (GLU, JAJ, MLE) Cukinia gotowana 100 g Kalafor gotowany 050 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem i ziel 250 ml (GLU, SEL, MLE) Kopytka ziemniaczane got w sosie myśliwskim 150g/60 g (GLU, MLE, JAJ) Surówka z marchewki, pory i jabłka z kukurydzą 100 g Cukinia gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Barszcz czerwony z makaronem i ziel 250 ml (GLU, SEL, MLE) Kopytka ziemniaczane got w sosie myśliwskim 200g/100 g (GLU, MLE, JAJ) Surówka z marchewki, pory i jabłka z kukurydzą 100 g Cukinia gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Filet z indyka na parze 90 g Kopytka ziemniaczane got. polane ramą b/ml 200g/20 g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki, pory i jabłka z kukurydzą 100 g Cukinia gotowana 100 g Kompot wieloowocowy 200 ml	
	Podwieczorek	Baton zbożowy CORNY 40g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SO2) Mleko gotowane 100ml (MLE)	Kaszka manna na mleku z musem truskawkowym 150g/50 g (GLU, MLE)			Kaszka manna na mleku z musem truskawkowym 150g/50 g b/c (GLU, MLE)		Kaszka manna gotowana na wodzie podana z musem truskawkowym 150 g / 50 g (GLU)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Serek Grani 1szt. (MLE) Pasta mięsno-warzywna 100g (SEL) Słupki świeżej marchewki 50 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Serek Grani 1szt. (MLE) Pasta mięsno-warzywna 100g (SEL) Pomidorki koktajlowe 50 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Serek Grani 1szt. (MLE) Pasta mięsno-warzywna 100g (SEL) Pomidorki koktajlowe 50 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Serek Grani 1szt. (MLE) Pasta mięsno-warzywna 100g (SEL) Pomidorki koktajlowe 50 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka 200ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Grani 1szt. (MLE) Pasta mięsno-warzywna 100g (SEL) Słupki świeżej marchewki 50 g Ogórek kiszony 20 g Bawarka b/c 200ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Grani 1szt. (MLE) Pasta mięsno-warzywna 100g (SEL) Słupki świeżej marchewki 50 g Ogórek kiszony 50 g Bawarka b/c 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Jajko gotowane 1 szt (JAJ) + szczypiorek 1 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna 100g (SEL) Pomidorki koktajlowe 50 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Kurczak gotowany z kurnej pólki 20 g (SOJ, GOR, MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek kiszony 20 g Sałata masłowa 8 g
II Kolacja	Jogurt naturalny 1szt (MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Roszponka Herbata owocowa 200 ml	Jogurt naturalny 1szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) + szczypiorek 2 g Roszponka	Kisiel owocowy 200g		

						Herbata owocowa b/c 200 ml		
Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 793,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 039,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 909	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 338,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 650,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,1
Białko ogółem [g] 115,5	Białko ogółem [g] 136,3	Białko ogółem [g] 127	Białko ogółem [g] 146	Białko ogółem [g] 93,9	Białko ogółem [g] 140,3	Białko ogółem [g] 93,6	Białko ogółem [g] 35	Białko ogółem [g] 93,6
Tłuszcz [g] 87,4	Tłuszcz [g] 74,5	Tłuszcz [g] 52,1	Tłuszcz [g] 87,3	Tłuszcz [g] 54,5	Tłuszcz [g] 101	Tłuszcz [g] 44,1	Tłuszcz [g] 27,2	Tłuszcz [g] 44,1
Węglowodany ogółem [g] 414	Węglowodany ogółem [g] 387,6	Węglowodany ogółem [g] 386,9	Węglowodany ogółem [g] 445,2	Węglowodany ogółem [g] 271,9	Węglowodany ogółem [g] 488,1	Węglowodany ogółem [g] 423,9	Węglowodany ogółem [g] 76,1	Węglowodany ogółem [g] 423,9
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1
Sól [g] 7	Sól [g] 5,5	Sól [g] 5,3	Sól [g] 6	Sól [g] 5,5	Sól [g] 8,6	Sól [g] 3,8	Sól [g] 3,1	Sól [g] 8,6
Sód [mg] 2 093,7	Sód [mg] 1 492	Sód [mg] 1 464,9	Sód [mg] 1 654,8	Sód [mg] 1 531	Sód [mg] 2 735,2	Sód [mg] 42	Sód [mg] 835,9	Sód [mg] 2 735,2
Błonnik pokarmowy [g] 29	Błonnik pokarmowy [g] 23,2	Błonnik pokarmowy [g] 23,2	Błonnik pokarmowy [g] 28,2	Błonnik pokarmowy [g] 22,8	Błonnik pokarmowy [g] 42	Błonnik pokarmowy [g] 30,2	Błonnik pokarmowy [g] 3,3	Błonnik pokarmowy [g] 42
suma cukrów prostych [g] 75,9	suma cukrów prostych [g] 74,9	suma cukrów prostych [g] 72,7	suma cukrów prostych [g] 107,1	suma cukrów prostych [g] 45,2	suma cukrów prostych [g] 85,2	suma cukrów prostych [g] 94,6	suma cukrów prostych [g] 23,9	suma cukrów prostych [g] 85,2

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	Dodatki	
2024-10-28 poniedziałek	Śniadanie	Chleb graham 30 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Paprykarz 80g (RYB) Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Cykorcia 20g Miod szukowy 25g 1 szt Cykorcia 20 g Miod szukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Paprykarz 80g (RYB) Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Cykorcia 20g Miod szukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Paprykarz 80g (RYB) Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Cykorcia 20g Miod szukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Paprykarz 80g (RYB) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Cykorcia 20g Miod szukowy 25g 1 szt Mleko gotowane b / c 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 80g (RYB) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Cykorcia 20g Pomidorki koktajlowe 20 g Cykorcia 20g Jabłko 70 g Dżem 25 g Kakao gotowane na mleku b / c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2szt Polędwica drobiowa ani 40g (SOJ) Paprykarz 80g (RYB) Cykorcia 20g Mód szukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa (SOJ,MLE,SEL,GOR) Serek trójkąt 1 szt.(MLE) Ser Tartare 1szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 25 g Pomidorki koktajlowe 20 g Herbata melisa 200 ml	
	2. śniadanie			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jaj z zieloną 60g (JAJ) Brzoskwinia 1szt Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jaj z zieloną 60g (JAJ) Brzoskwinia 1szt. Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml			
	Obiad	Żurek z białą kiełbaską i zieloną 250 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Gulasz wołowo-wieprz. duszony 130 g (GLU) Sos pieczeniowy 50 ml (GLU, MLE) Surówka wiosenna z ziołowym dressingiem 150g Kasza jęczmienna got. z zieloną 150 g (GLU) Woda z plasterkiem pomarańczy 200ml	Ziemniaczana z zieloną i zielonym groszkiem gotowanym 250 ml (SEL, MLE) Gulasz wołowo-wieprz. got 130 g (GLU) Sos jarzynowy 50 ml (SEL, MLE) Brokuł z wody got. 150 g Kasza jęczmienna got z zieloną 150 g (GLU) Woda z plasterkiem pomarańczy 200 ml	Ziemniaczana z zieloną i zielonym groszkiem gotowanym 250 ml (SEL, MLE) Gulasz wołowo-wieprz. got 130 g (GLU) Sos jarzynowy 50 ml (SEL, MLE) Brokuł z wody got. 150 g Kasza jęczmienna got z zieloną 150 g (GLU) Woda z plasterkiem pomarańczy 200 ml	Ziemniaczana z zieloną i zielonym groszkiem gotowanym 250 ml (SEL, MLE) Gulasz wołowo-wieprz. got 130 g (GLU) Sos jarzynowy 50 ml (SEL, MLE) Brokuł z wody got. 150 g Kasza jęczmienna got z zieloną 150 g (GLU) Woda z plasterkiem pomarańczy 200 ml	Ziemniaczana z zieloną i zielonym groszkiem gotowanym 250 ml (SEL, MLE) Gulasz wołowo-wieprz. got 130 g (GLU) Surówka wiosenna z ziołowym dressingiem 100g Brokuł z wody. got 100 g Kasza jęczmienna got. z zieloną 100 g (GLU) Woda z plasterkiem pomarańczy 200ml	Żurek z białą kiełbaską i zieloną 250 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Gulasz wołowo-wieprz. duszony 130 g (GLU) Sos pieczeniowy 50 ml (GLU, MLE) Surówka wiosenna z ziołowym dressingiem 150g Brokuł z wody, got 150 g Kasza jęczmienna got. z zieloną 150 g (GLU) Woda z plasterkiem pomarańczy 200ml	Ziemniaczana z zieloną i zielonym groszkiem gotowanym b/ml 250 ml (SEL) Gulasz wołowo-wieprz. got 130 g (GLU) Brokuł z wody got. 150 g Kasza jęczmienna got z zieloną 150 g (GLU) Woda z plasterkiem pomarańczy 200 ml	
	Podwiecz	Pudding ryżowy na mleku z kosteczką brzoskwini (MLE)				Pudding ryżowy na mleku z kosteczką gruski b/c (MLE)		Pudding ryżowy na napoju roślinnym z kosteczką brzoskwini (MLE)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i koperku z tartą rzodkiewką 100g(MLE) Pierś pieczona 40g Sałata masłowa 20g Dżem szt -25g 1 szt Herbata wieloowocowa 200 ml	Chlebpszenny 80 g GLU, SOJ) Masło 2 0 g (MLE) Pasta z twarogu i koperku 100g (MLE) Pierś pieczona 40g Sałata masłowa 20g Dżem szt -25g 1 szt Herbata wieloowocowa 200 ml	Chlebpszenny 80 g GLU, SOJ) Masło 1 0 g (MLE) Pasta z twarogu i koperku 100g (MLE) Pierś pieczona 40g Sałata masłowa 20g Dżem szt -25g 1 szt Herbata wieloowocowa 200 ml	Chleb pszenny) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i koperku 100g (MLE) Pierś pieczona 40g Sałata masłowa 20g Dżem szt -25g 1 szt Herbata wieloowocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu i koperku z tartą rzodkiewką 100g (MLE) Pierś pieczona 40g Ogórek świeży 40 g Sałata masłowa 20g Herbata wieloowocowa 200 ml b/c	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20g (MLE) Pasta z twarogu i koperku z tartą rzodkiewką 100g (MLE) Pierś pieczona 40g Sałata masłowa 10g Ogórek świeży 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata wieloowocowa 200 ml b/c	Chlebpszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z zielonych warzyw 100g Pierś pieczona 40g Dżem szt -25g 1 szt Sałata masłowa 20g Herbata owocowa 200 ml	Ser zółty 20 g (MLE) Schab wędzony 20 g Ser Tartare 1szt. (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży 20 g Cykorcia 8 g
	II Kolacja	Banan 1 szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g (SOJ,GOR,MLE) Szpinak baby 20 g Herbata owocowa 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g (SOJ,GOR,MLE) Szpinak baby 20 g Herbata owocowa 200 ml	Banan 1 szt	

	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,5 Białko ogółem [g]102,3 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 378 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 907,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 79,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,2 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 351,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem[g] 34,3 Sól [g] 4,3 Sód [mg] 1 619,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 70	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,6 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 47,1 Węglowodany ogółem [g] 345,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 1 636,9 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 72,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 972,2 Białko ogółem [g] 139,2 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 391,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 982,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 70,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 715,2 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 227,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sól [g] 3,4 Sód [mg] 1 277,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 50,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 984,2 Białko ogółem [g] 146 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 376,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,8 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 320,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 72,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,1 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 495,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 66,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 692,1 Białko ogółem [g] 37,1 Tłuszcz [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sól [g] 3,4 Sód [mg] 759,3 Błonnik pokarmowy [g] 3 suma cukrów prostych [g] 23,1
--	--	--	---	---	--	--	--	--

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówka drobiowa na ciepło 1szt ( <b>SOJ</b> ) Ketchup łagodny 10 g ( <b>SEL</b> ) Pasta z ciecierzycy 100 g ( <b>SOJ</b> ) Miód sztukowy 25g 1 szt Słupki świeżej marchwi 50g Herbata owocowa 200ml	Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło 20g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser biały krojony 30g Serek Tartare 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidorki koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200ml	Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło 20g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser biały krojony 30g Serek Tartare 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidorki koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200ml	Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło 20g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser biały krojony 30g Serek Tartare 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidorki koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200ml	Chleb graham 30g ( <b>GLU</b> ) Masło 20g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatkowa drobiowa 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Serek Tartare 2szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy ( <b>SOJ</b> ) Słupki świeżej marchwi 50g Rzodkiewka 20 g Herbata owocowa b/c 200ml	Chleb graham 80g( <b>GLU</b> ) Masło 20g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Serek Tartare 1 szt 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy ( <b>SOJ</b> ) Słupki świeżej marchwi 50g Rzodkiewka 20 g Herbata owocowa b/c 200ml	Chleb pszenny 80g( <b>GLU, SOJ</b> ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Polędwica wiejska 40 g ( <b>SOJ</b> ) Parówka drobiowa na ciepło 1szt( <b>SOJ</b> ) Ketchup łagodny 10 g ( <b>SEL</b> ) Miód sztukowy 25g 1 szt Słupki świeżej marchwi 50g Herbata owocowa 200ml	Serek kanapkowy 16 g ( <b>MLE</b> ) Schab wędzony 20 g Serek Haga 1szt ( <b>MLE</b> ) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml ( <b>MLE</b> ) Powidła sliwkowe 30 g Rzodkiewka 20 g
	2. śniadanie			Serek homogenizowany waniliowy 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 20 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Jabłko 1 szt		Serek homogenizowany naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 20 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Sliwka 2 szt			
	Obiad	Chłopska z ziemniakami, ziel, zacierką 250g ( <b>SEL, GLU, MLE</b> )  Szaszłyki drobiowe z warzywami, pieczarkami pieczone 130 g / 90 g Sos czosnkowy 50 ml ( <b>MLE</b> ) Surówka z pekinki z warzywami sezonowymi i oliwą 150 g Ryż got. z koperkiem 150 g Kompot truskawkowy 200ml	Marchwianka z ziemniakami, majerankiem i ziel 250 ml ( <b>SEL, GLU, MLE</b> )  Klopsiki drobiowo-wieprzowe, gotowane 100 g ( <b>JAJ, GLU</b> ) Sos beszamelowy 100ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szpinak got 150 g Ryż gotowany z koperkiem 150 g Kompot truskawkowy 200ml	Marchwianka z ziemniakami, majerankiem i ziel 250 ml ( <b>SEL, GLU, MLE</b> )  Klopsiki drobiowo-wieprzowe, gotowane 100 g ( <b>JAJ, GLU</b> ) Szpinak got 150 g Ryż gotowany z koperkiem 150 g Kompot truskawkowy 200ml	Marchwianka z ziemniakami, majerankiem i ziel 250 ml ( <b>SEL, GLU, MLE</b> )  Klopsiki drobiowo-wieprzowe, gotowane 100 g ( <b>JAJ, GLU</b> ) Sos beszamelowy 100ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szpinak got 150 g Ryż gotowany z koperkiem 150 g Kompot truskawkowy 200ml	Chłopska z ziemniakami, ziel, zacierką 250g ( <b>SEL, GLU, MLE</b> )  Szaszłyki drobiowe z warzywami, pieczarkami pieczone 130 g / 90 g Sos czosnkowy 50 ml ( <b>MLE</b> ) Surówka z pekinki z warzywami sezonowymi i oliwą 150 g Szpinak got 150 g Ryż got. z koperkiem 150 g Kompot truskawkowy b/c 200ml	Chłopska z ziemniakami, ziel, zacierką 250g ( <b>SEL, GLU, MLE</b> )  Szaszłyki drobiowe z warzywami, pieczarkami pieczone 130 g / 90 g Sos czosnkowy 50 ml ( <b>MLE</b> ) Surówka z pekinki z warzywami sezonowymi i oliwą 150 g Szpinak got 150 g Ryż gotowany z koperkiem 150 g Kompot truskawkowy b/c 200ml	Marchwianka z ziemniakami, majerankiem i ziel 250 ml ( <b>SEL, GLU, MLE</b> )  Klopsiki drobiowo-wieprzowe, gotowane 100 g ( <b>JAJ, GLU</b> ) Szpinak got 150 g Ryż gotowany z koperkiem 150 g Kompot truskawkowy 200ml	
	Podwieczor	Płatki zbożowe 30g ( <b>GLU, ORZE, SEZ</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki zbożowe 30g ( <b>GLU, ORZE, SEZ</b> )	Chrupki kukurydziane 30 g Sok warzywny 200ml		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty 1szt ( <b>MLE</b> ) Polędwica wiejska 40g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25g 1szt Ogórek kiszony b/s 30g Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty 1szt. ( <b>MLE</b> ) Polędwica wiejska 40g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25g 1szt Pomidor b/s krojony 80g Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty 1szt. ( <b>MLE</b> ) Polędwica wiejska 40g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25g 1szt Pomidor b/s krojony 80g Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty 1szt. ( <b>MLE</b> ) Polędwica wiejska 40g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25g 1szt Pomidor b/s krojony 80g Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb graham 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty 1szt. ( <b>MLE</b> ) Polędwica wiejska 40g ( <b>SOJ</b> ) Mix sałata 20 g Ogórek kiszony b/s 30g Kawa zbożowa na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb graham 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty 1szt. ( <b>MLE</b> ) Polędwica wiejska 40g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25g 1szt Ogórek kiszony b/s 30g Mix sałata 20 g Kawa zbożowa na mleku b/cukru 250 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta kalafiorowa z białkiem jaja 100g ( <b>JAJ</b> ) Polędwica wiejska 40g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25g 1szt Pomidor b/s krojony 80g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Szynka delikatkowa drobiowa 20 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser biały - plaster 20 g ( <b>MLE</b> ) Płatki czekoladowe (suche) 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Mleko 150 ml ( <b>MLE</b> ) Powidła sliwkowe 30 g Mix sałat 10 g
	II Kolacja	Budyń o smaku waniliowym z ćw. gruszki 150 g / 50 g ( <b>MLE</b> )			Chleb pszenny 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek Tartare 2 szt ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Budyń o smaku waniliowym z ćw. gruszki 150 g / 50 g ( <b>MLE</b> ) b/c	Chleb graham 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g Herbata z cytryną i cukrem b/c 200 ml	Gruszka 1 szt	

	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 736,4 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 390,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 779,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 84,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 751,6 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 385,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 581,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 76,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,8 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 364,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 573,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 75,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 161,2 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 414,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,7 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 732,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 76,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,6 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 263,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sól [g] 4,6 Sód [mg] 1 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 79,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 671,4 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 115,6 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,6 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 472,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 57,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 455,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 60,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 564,1 Białko ogółem [g] 31,2 Tłuszcz [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Sól [g] 2,5 Sód [mg] 568,7 Błonnik pokarmowy [g] 3,6 Suma cukrów prostych [g] 23,4
--	--	---	---	--	--	--	--	--

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-10-30 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 100g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 40 g (GLU,SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży 50 g Herbata ziołowa 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Pasta z jajkiem i ryba got 100 g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 40 g (GLU,SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak Baby 20g Herbata ziołowa 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Pasta z jajkiem i ryba got 100 g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 40 g (GLU,SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak Baby 20g Herbata ziołowa 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Pasta z jajkiem i ryba got 100 g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 40 g (GLU,SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak Baby 20g Herbata ziołowa 200ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z jajkiem i ryba got 100 g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 40 g (GLU,SOJ) Szpinak Baby 20g Cykorcia 10 g Herbata ziołowa 200ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2szt Pasta z makreli i jajka 50g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 40 g (GLU,SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykorcia 10 g Herbata ziołowa 200ml	Szynkowa 20 g (GLU, SOJ, GOR) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Cykorcia 10 g	
	2. śniadanie			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Banan 1 szt Herbata miętowa		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 40g(MLE) Banan 1 szt Herbata miętowa b/c			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami, ziel i fasolą „Jaś” 250 ml (SEL) Racuszki drożdżowe podane z prażonym jabłkiem 120 g /50 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka z marchewki z rodzyneką i śmietanką 150 g (SO2, MLE) Woda z miętą 200 ml	Koperkowa z ryżem 250 ml (SEL) Potrawka z kurczaka w sosie 130g/50 ml (GLU, MLE) Marchewka z groszkiem 150 g Ziemniaki got z ziel 200 g Woda z miętą 200 ml	Koperkowa z ryżem 250 ml (SEL) Potrawka z kurczaka b/sosu 130g (GLU) Marchewka z groszkiem 150 g Ziemniaki got z ziel 200 g Woda z miętą 200 ml	Koperkowa z ryżem 250 ml (SEL) Potrawka z kurczaka w sosie 130g/50 ml (GLU, MLE) Marchewka z groszkiem 150 g Ziemniaki got z ziel 200 g Woda z miętą 200 ml	Koperkowa z ryżem 250 ml (SEL) Potrawka z kurczaka b/sosu 130g (GLU) Marchewka z groszkiem 150 g Ćw. kiszzonego ogórka 60 g Ziemniaki got z ziel 100 g Woda z miętą 200 ml	Fasolowa z ziemniakami, ziel i fasolą „Jaś” 250 ml (SEL) Potrawka z kurczaka w sosie 130g/50 ml (GLU, MLE) Marchewka z groszkiem 150 g Ćw. kiszzonego ogórka 60 g Ziemniaki got z ziel 200 g Woda z miętą 200 ml	Koperkowa z ryżem 250 ml (SEL) Potrawka z kurczaka 130g (GLU) b/sosu Marchewka z groszkiem 150 g Ziemniaki got z ziel 200 g Woda z miętą 200 ml	
	Podwieczorek	Ciastka Lubisie 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE) Bawarka 200ml (MLE)		Sok marchwiowo-jabłkowy 200ml Podplomyki 10 g (GLU, MLE, SOJ)	Sok marchwiowo-jabłkowy 200ml	Sok marchwiowo-jabłkowy 200ml Podplomyki b/c 20g (GLU, MLE, SOJ)	Sok marchwiowo-jabłkowy 200ml Podplomyki 10 g (GLU, MLE, SOJ)	Sok marchwiowo-jabłkowy 200ml Podplomyki 10 g (GLU, MLE, SOJ)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z jabłkiem i cynamonem 100g (MLE) Pierś pieczona 40g Dżem szt - 25g 1 szt Papryka 50 g Herbata owocowa 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z jabłkiem i cynamonem 100g (MLE) Pierś pieczona 40g Dżem szt - 25g Plasterki buraka gotowanego 50g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek z jabłkiem i cynamonem 100g (MLE) Pierś pieczona 40g Dżem szt - 25g Plasterki buraka gotowanego 50g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z jabłkiem i cynamonem 100g (MLE) Pierś pieczona 40g Dżem szt - 25g Plasterki buraka gotowanego 50g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z jabłkiem i cynamonem 50g (MLE) Pierś pieczona 40g Plasterki buraka gotowanego 30g Papryka 50 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z jabłkiem i cynamonem 100g (MLE) Pierś pieczona 40g Dżem szt - 25g Plasterki buraka gotowanego 30 g Papryka 50 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Połędwica kurczą 40 g (SOJ) Pasta z jarzynowa z rybą got 100 g (SEL, RYB) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży 50 g Herbata owocowa 200ml	Połędwica sopocka 20 g (SOJ, MLE) Serek Deliser 1szt. (MLE) Serek Tartare 1szt. (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Sałata masłowa
	II Kolacja	Mus owocowy w tubce 1szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidorki koktajlowe 30 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mus owocowo - warzywny w tubce 1szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidorki koktajlowe 30 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Mus owocowy w tubce 1szt	

	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 894</p> <p>Białko ogółem [g]86,8</p> <p>Tłuszcz [g] 65,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 256,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31</p> <p>Sól [g] 4,4</p> <p>Sód [mg] 1 326,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 23,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 70,4</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,7</p> <p>Białko ogółem [g] 109,2</p> <p>Tłuszcz [g] 61</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 283,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31</p> <p>Sól [g] 3,9</p> <p>Sód [mg] 1 020,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 20,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 38,4</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 869,6</p> <p>Białko ogółem [g] 103,8</p> <p>Tłuszcz [g] 42,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 281,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6</p> <p>Sól [g] 3,8</p> <p>Sód [mg] 990,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 20,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 38,1</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 625,3</p> <p>Białko ogółem [g] 128,8</p> <p>Tłuszcz [g] 81,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 362</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6</p> <p>Sól [g] 5</p> <p>Sód [mg] 1 291,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 25,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 74,6</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 414,4</p> <p>Białko ogółem [g] 89,5</p> <p>Tłuszcz [g] 41,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 179,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2</p> <p>Sól [g] 4,7</p> <p>Sód [mg] 1 477,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 19</p> <p>suma cukrów prostych [g] 32,5</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 485,6</p> <p>Białko ogółem [g] 133,3</p> <p>Tłuszcz [g] 83,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 324,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5</p> <p>Sól [g] 7,5</p> <p>Sód [mg] 2 226</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 37,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 62,1</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 627</p> <p>Białko ogółem [g] 61,3</p> <p>Tłuszcz [g] 51,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 263,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8</p> <p>Sól [g] 4,8</p> <p>Sód [mg] 1 112,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 19,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 32,8</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 624</p> <p>Białko ogółem [g] 33,2</p> <p>Tłuszcz [g] 30,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 62,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4</p> <p>Sól [g] 3,1</p> <p>Sód [mg] 756</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 2,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 22,4</p>
--	--	--	--	--	---	--	--	---



WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/Z ogr. tłuszczu/węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki
2024-10-31, czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rogal 1szt. (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek hom. waniliowy 1 szt (MLE) Połędwica wiejska 40g(SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 20g Rzodkiewka 30 g Herbata czarna z cytryną i cukrem 200ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Rogal 1szt. (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek hom. waniliowy 1 szt (MLE) Połędwica wiejska 40g(SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 20g Herbata czarna z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Rogal 1szt. (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek hom. waniliowy 1 szt (MLE) Połędwica wiejska 40g(SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 20g Herbata czarna z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Rogal 1szt. (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek hom. waniliowy 1 szt (MLE) Połędwica wiejska 40g(SOJ) Rukola 20g Rzodkiewka 30 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek hom. naturalny 1 szt (MLE) Połędwica wiejska 40g(SOJ) Rukola 10g Pomidor b/s krojony 40g Rzodkiewka 30 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Połędwica wiejska 40g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 20g Herbata czarna z cytryną i cukrem 200 ml	Serek kanapkowy 16 g (MLE) Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Serek Haga 1szt. (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/s krojony 20 g
				Sucharki 20g Actimel owocowy 1szt. Powidła śliwkowe 25 g		Sucharki b/c 20g Actimel naturalny 1szt Powidła śliwkowe 25 g		
	Obiad	Ogórkowa z zieleniną i ryżem 250 ml (SEL, MLE) Jajko gotowane 100 g (JAJ) Sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE) Fasolka szparagowa żółta gotowana z bułeczką 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki puree z koperkiem 200 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną 250 ml (GLU, SEL) Zraziki mielone z mięsa wieprzowego, gotowane 100 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE) Bukiet jarzyn na parze 150 g Ziemniaki puree z koperkiem 200 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną 250 ml (GLU, SEL) Zraziki mielone z mięsa wieprzowego, gotowane 100 g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn na parze 150 g Ziemniaki puree z koperkiem 200 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną 250 ml (GLU, SEL) Zraziki mielone z mięsa wieprzowego, gotowane 100 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 50 ml (GLU, MLE) Bukiet jarzyn na parze 150 g Ziemniaki puree z koperkiem 200 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Ogórkowa z zieleniną i ryżem 250 ml (SEL, MLE) Jajko gotowane 100 g (JAJ) Fasolka szparagowa żółta gotowana 150 g Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Ziemniaki koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Ogórkowa z zieleniną i ryżem 250 ml (SEL, MLE) Sos koperkowy 50 ml (GLU, MLE) Fasolka szparagowa żółta gotowana z bułeczką 150 g (GLU, MLE) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną 250 ml (GLU, SEL) Zraziki mielone z mięsa wieprzowego, gotowane 100 g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml
	Podwieczorek	Krakersy 30g (GLU, JAJ, ORZ) Sok pomidorowy łagodny 1 szt	Biszkopty 20g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Sok pomidorowy łagodny 1 szt		Sok pomidorowy łagodny 1szt.	Krakersy 30g (GLU, JAJ, ORZ) Sok pomidorowy łagodny 1 szt	Sok pomidorowy łagodny 1szt.	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 2szt MLE) Fasolka po bretońsku 100 g (SOJ, SEL) Pomidorki koktajlowe 30 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 2szt MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pasta mięsna z brokołem 50 g Pomidorki koktajlowe 30 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 2szt MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pasta mięsna z brokołem 50 g Pomidorki koktajlowe 30 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 2szt MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pasta mięsna z brokołem 50g Pomidorki koktajlowe 30 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 2szt MLE) Pasta mięsna z brokołem 50 g Pomidorki koktajlowe 30 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pierś pieczona 40 g Fasolka po bretońsku 100 g (SOJ, SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Pasta mięsna z brokołem 50 g Pomidorki koktajlowe 30 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Ser biały - plaster 20 g (MLE) Szynka od szwagra 20 g (GLU, ML, SOJ) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Spinakbabay	
II Kolacja	Kisiel o smaku cytrynowym z malinami 150 g / 20 g		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Pasta mięsno jarzynowa 40 g Brokuł z wody 50 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z malinami 150 g / 20 g b/c	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta mięsno jarzynowa 40 g Brokuł z wody 50 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z malinami 150 g / 20 g		

	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,8</p> <p>Białko ogółem [g]81,5</p> <p>Tłuszcz [g] 90,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 352,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem[g] 45,7</p> <p>Sól [g] 4,5</p> <p>Sód [mg] 1 173,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 23,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 54,7</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,8</p> <p>Białko ogółem [g]87,6</p> <p>Tłuszcz [g] 79,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 320,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3</p> <p>Sól [g] 3,7</p> <p>Sód [mg] 941,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 19,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 51,8</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,8</p> <p>Białko ogółem [g] 86,7</p> <p>Tłuszcz [g] 60,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 315,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1</p> <p>Sól [g] 3,7</p> <p>Sód [mg] 937,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 19,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 50,7</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 526,8</p> <p>Białko ogółem [g] 96,3</p> <p>Tłuszcz [g] 90,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 333,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1</p> <p>Sól [g] 4,2</p> <p>Sód [mg] 1 061,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 37,7</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 350,6</p> <p>Białko ogółem [g] 58,3</p> <p>Tłuszcz [g] 57</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 158,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1</p> <p>Sól [g] 4,4</p> <p>Sód [mg] 1 202,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 14,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 62,6</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,4</p> <p>Białko ogółem [g] 85</p> <p>Tłuszcz [g] 103,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 258,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,8</p> <p>Sól [g] 6,3</p> <p>Sód [mg] 1 847</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 34,7</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 794,2</p> <p>Białko ogółem [g]89,4</p> <p>Tłuszcz [g] 54,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 259,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4</p> <p>Sól [g] 3,1</p> <p>Sód [mg] 1 092,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 18,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 48,1</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 574,2</p> <p>Białko ogółem [g] 31,6</p> <p>Tłuszcz [g] 24,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 63,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3</p> <p>Sól [g] 2,1</p> <p>Sód [mg] 569</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 3,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 23,3</p>
--	---	--	---	---	---	--	--	---

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/Z ogr. łatwostraw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	Dodatki	
2024-11.01 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki na ciepło 60 g Musztarda łagodna 10 g (GOR) Pomidor z mozzarellą, bazylią i oliwą 50g (MLE) Miód sztokowy 25g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (GLU, MLE, SOJ) Pomidorowy twarożek 100g (MLE) Miód sztokowy 25g 1 szt Pomidor b/s 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (GLU, MLE, SOJ) Pomidorowy twarożek 100g (MLE) Miód sztokowy 25g 1 szt Pomidor b/s 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (GLU, MLE, SOJ) Pomidorowy twarożek 100g (MLE) Miód sztokowy 25g 1 szt Pomidor b/s 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (GLU, MLE, SOJ) Pomidor z mozzarellą, bazylią i oliwą 50g/20g/1g/2g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (GLU, MLE, SOJ) Pomidor z mozzarellą, bazylią i oliwą 50g/30g/1g/2g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (MLE)	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Frankfurterki na ciepło 60 g Pasta mięsno-warzywna 100g Miód sztokowy 25g 1 szt Pomidor b/s 60 g Kawa zbożowa 200 ml	Szynka delikatna z kurcząt 20 g (SOJ,MLE,SEL,GOR) Serek Tartare 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Papryka świeża Roszponka Herbata zielona
	2.			Kefir o smaku truskawkowym 1 szt (MLE) Brzoskwinia 1 szt		Kefir o smaku naturalnym 1 szt (MLE) Brzoskwinia 1 szt Paluszki solone 20 g (MLE, JAJ, GLU)			
	Obiad	Pomidorowa z laną kluseczką i ziel 250 ml (GLU, MLE, JAJ) Karkówka ze śliwką, pieczona 100 g Sos własny z cebulką (MLE, GLU) Surówka z selera i jabłka 100 g (SEL, MLE) Buraczki tarte gotowane 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Woda z cytryną 200 ml	Pomidorowa z laną kluseczką i ziel 250 ml (GLU, MLE, JAJ) Bitka ze schabu 100 g Sos śmietanowy 50 ml (MLE, GLU) Dyńa gotowana 100 g Buraczki tarte gotowane 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Woda z cytryną 200 ml	Pomidorowa z laną kluseczką i ziel 250 ml (GLU, MLE, JAJ) Bitka ze schabu 100 g Dyńa gotowana 100 g Buraczki tarte gotowane 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Woda z cytryną 200 ml	Pomidorowa z laną kluseczką i ziel 250 ml (GLU, MLE, JAJ) Bitka ze schabu 100 g Sos śmietanowy 50 ml (MLE, GLU) Dyńa gotowana 100 g Buraczki tarte gotowane 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Woda z cytryną 200 ml	Pomidorowa z laną kluseczką i ziel 250 ml (GLU, MLE, JAJ) Bitka ze schabu 100 g Dyńa gotowana 100 g Buraczki tarte gotowane 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Woda z cytryną 200 ml	Pomidorowa z laną kluseczką i ziel 250 ml (GLU, MLE, JAJ) Karkówka ze śliwką, pieczona 100 g Sos własny z cebulką (MLE, GLU) Surówka z selera i jabłka 100 g (SEL, MLE) Buraczki tarte gotowane 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Woda z cytryną 200 ml	Pomidorowa z laną kluseczką i ziel 250 ml b/ml (GLU, JAJ) Bitka ze schabu 100 g Dyńa gotowana 100 g Buraczki tarte gotowane 100 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Woda z cytryną 200 ml	
	Podwiecz	Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem 200g/ 100 g (MLE)				Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem b/c 200g/50 g (MLE)	Ryż na mleku z jabłkiem i cynamonem b/c 200g/100 g (MLE)	Ryż na mleku roślinnym z jabłkiem i cynamonem 200g/100 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną 50g z ziel (GLU, JAJ, SOJ) Połudwica sopocka 40 g g (SOJ,MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 50 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną 50g z ziel (GLU, JAJ, SOJ) Połudwica sopocka 40 g g (SOJ,MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 10 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną 50g z ziel (GLU, JAJ, SOJ) Połudwica sopocka 40 g g (SOJ,MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 10 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną 50g z ziel (GLU, JAJ, SOJ) Połudwica sopocka 40 g g (SOJ,MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 10 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną 50g z ziel (GLU, JAJ, SOJ) Połudwica sopocka 40 g g (SOJ,MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną 50g z ziel (GLU, JAJ, SOJ) Połudwica sopocka 40 g (SOJ,MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 10 g Ogórek świeży 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Sałatka makaronowa z wędliną 50g z ziel (GLU, JAJ, SOJ) Filet z kurczaka w galarecie z jarzynami 100 g (SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 10 g Herbata owocowa 200 ml	Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Schab wędzony 20 g Płatki czekoladowe (suche) 20 g Mleko 150 ml ((MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży 30 g Pomidorek koktajlowy 20 g
	II Kolacja	Herbatniki Be-Be 16 g (GLU, SOJ, MLE)			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Filet z kurczaka w galarecie z jarzynami 100 g (SEL) Pasta z kalafiora 30 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Herbatniki Be-Be 16 g (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Filet z kurczaka w galarecie z jarzynami 100 g (SEL) Pasta z kalafiora 30 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	

	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,6</p> <p>Białko ogółem [g] 86,3</p> <p>Tłuszcz [g] 109,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 322</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7</p> <p>Sól [g] 5,6</p> <p>Sód [mg] 1 492</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 25,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 57,6</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,3</p> <p>Białko ogółem [g] 110</p> <p>Tłuszcz [g] 72</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 312,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7</p> <p>Sól [g] 4,4</p> <p>Sód [mg] 1 022</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 21</p> <p>suma cukrów prostych [g] 58</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,1</p> <p>Białko ogółem [g] 109,7</p> <p>Tłuszcz [g] 54</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 309,</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5</p> <p>Sól [g] 4,4</p> <p>Sód [mg] 1 020,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 21</p> <p>suma cukrów prostych [g] 57,7</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 677,3</p> <p>Białko ogółem [g] 137,3</p> <p>Tłuszcz [g] 83,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 361,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4</p> <p>Sól [g] 5</p> <p>Sód [mg] 1 277,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 81,3</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 674,7</p> <p>Białko ogółem [g] 85,1</p> <p>Tłuszcz [g] 52,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 223</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7</p> <p>Sól [g] 3,5</p> <p>Sód [mg] 616,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 20,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 56,7</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 577,2</p> <p>Białko ogółem [g] 112,6</p> <p>Tłuszcz [g] 110,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 305,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5</p> <p>Sól [g] 5,2</p> <p>Sód [mg] 1 378,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 59,6</p>	<p>Wartość Energetyczna[kcal] [kcal] 2 079</p> <p>Białko ogółem [g] 87,3</p> <p>Tłuszcz [g] 64,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 306,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9</p> <p>Sól [g] 4,6</p> <p>Sód [mg] 1 250</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 25,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 42,1</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 734,2</p> <p>Białko ogółem [g] 34,2</p> <p>Tłuszcz [g] 29,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 83,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3</p> <p>Sól [g] 3,1</p> <p>Sód [mg] 770,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 3,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 51</p>
--	--	--	---	--	---	---	---	---

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

**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,  
SO2 - 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,