

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-13 do dnia 2024-10-22_WSD BYDGOSZCZ

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sos tatarski 30 g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z białka jaja got. z koperkiem 50 g (JAJ) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z białka jaja got. z koperkiem 50 g (JAJ) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Papryka świeża 30 g Sałata masłowa 10 g
				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Buraczki gotowane plastry 30 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Buraczki gotowane plastry 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml			
	Obiad	Rosół z makaronem z zieleciną 250 ml (GLU) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, marchewką i rzodkiewką z olejem 100 g Buraczki gotowane tarte 100 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem z zieleciną 250 ml (GLU) Klopsiki z indyka gotowane w sosie koperkowym (50g sosu) 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Marchew gotowana w kosteczce 100 g Buraczki gotowane tarte 100 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem z zieleciną 250 ml (GLU) Klopsiki z indyka gotowane w sosie koperkowym (50g sosu) 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Marchew gotowana w kosteczce 100 g Buraczki gotowane tarte 100 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem z zieleciną 250 ml (GLU) Klopsiki z indyka gotowane w sosie koperkowym (50g sosu) 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, marchewką i rzodkiewką z olejem 100 g Buraczki gotowane tarte 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Rosół z makaronem z zieleciną 250 ml (GLU) Klopsiki z indyka gotowane w sosie koperkowym (50g sosu) 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, marchewką i rzodkiewką z olejem 100 g Buraczki gotowane tarte 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Rosół z makaronem z zieleciną 250 ml (GLU) Klopsiki z indyka gotowane w sosie koperkowym (50g sosu) 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Marchew gotowana w kosteczce 100 g Buraczki gotowane tarte 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Rosół z makaronem z zieleciną 250 ml (GLU) Klopsiki z indyka gotowane 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Marchew gotowana w kosteczce 100 g Buraczki gotowane tarte 100 g Kompot owocowy 200 ml	
	Podw	Gruszka w sosie waniliowym (MLE) 130 g				Gruszka w sosie waniliowym b/c (MLE) 130 g		Gruszka w sosie waniliowym na napoju roślinnym 130 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Cykorcia 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Cykorcia 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Cykorcia 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Cykorcia 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 50 g Cykorcia 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z zielonego groszku gotowanego b/ml 100 g Cykorcia 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Poledwica sopočka wiejska 20 g (SOJ, MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cukrem 200 ml
	III Kolacja	Sok warzywny 250 ml			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 30 g (GLU, SOJ, GOR) Rukola 10 g Herbata owocowa 200 ml	Sok warzywny 250 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 30 g (GLU, SOJ, GOR) Rukola 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Sok warzywny 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-13 do dnia 2024-10-22 WSD BYDGOSZCZ

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 930,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 803,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 445,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 780	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 739,8
Białko ogółem [g] 89,1	Białko ogółem [g] 78,6	Białko ogółem [g] 78,5	Białko ogółem [g] 96,1	Białko ogółem [g] 70,8	Białko ogółem [g] 99,2	Białko ogółem [g] 72,9	Białko ogółem [g] 32
Tłuszcz [g] 101,8	Tłuszcz [g] 60,7	Tłuszcz [g] 46,7	Tłuszcz [g] 78,7	Tłuszcz [g] 48,8	Tłuszcz [g] 88,7	Tłuszcz [g] 47,9	Tłuszcz [g] 32,6
Węglowodany ogółem [g] 325,4	Węglowodany ogółem [g] 282,6	Węglowodany ogółem [g] 282,5	Węglowodany ogółem [g] 327,6	Węglowodany ogółem [g] 189,2	Węglowodany ogółem [g] 288,3	Węglowodany ogółem [g] 282,6	Węglowodany ogółem [g] 80,7
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9
Sól [g] 6,4	Sól [g] 5,9	Sól [g] 5,9	Sól [g] 5,7	Sól [g] 4,9	Sól [g] 5,9	Sól [g] 6,6	Sól [g] 3,8
Sód [mg] 1 061,3	Sód [mg] 931,4	Sód [mg] 929,8	Sód [mg] 1 183	Sód [mg] 519,6	Sód [mg] 1 236,3	Sód [mg] 850,6	Sód [mg] 723,6
Błonnik pokarmowy [g] 26,5	Błonnik pokarmowy [g] 20,4	Błonnik pokarmowy [g] 20,4	Błonnik pokarmowy [g] 22,7	Błonnik pokarmowy [g] 20,4	Błonnik pokarmowy [g] 32,1	Błonnik pokarmowy [g] 26,3	Błonnik pokarmowy [g] 3,6
suma cukrów prostych [g] 75,9	suma cukrów prostych [g] 55,2	suma cukrów prostych [g] 55,1	suma cukrów prostych [g] 66,4	suma cukrów prostych [g] 57,3	suma cukrów prostych [g] 60,8	suma cukrów prostych [g] 55,5	suma cukrów prostych [g] 27,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-13 do dnia 2024-10-22 WSD BYDGOSZCZ

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD C krzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-10-14 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka ryżowa z rybą i warzywami 100 g (RYB) Schab wędzony 40 g (SOJ, MLE, SEL) 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) Sałatka ryżowa z rybą i warzywami 100 g (RYB) Schab wędzony 40 g (SOJ, MLE, SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Sałatka ryżowa z rybą i warzywami 100 g (RYB) Schab wędzony 40 g (SOJ, MLE, SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Sałatka ryżowa z rybą i warzywami 100 g (RYB) Schab wędzony 40 g (SOJ, MLE, SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka ryżowa z rybą i warzywami 100 g (RYB) Schab wędzony 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ogórek świeży 50 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka ryżowa z rybą i warzywami 100 g (RYB) Schab wędzony 40 g (SOJ, MLE, SEL) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Cykorria 10 g	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Sałatka ryżowa z rybą i warzywami 100 g (RYB) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 50 g	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykorria 20 g Herbata z cukrem 200 ml
	2. śniadanie			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa żurek z kielbasą i ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL, SO2) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 50 ml (GLU, MLE) Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i zieleciną 250 ml (MLE) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE) Kostki dyni gotowanej 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i zieleciną 250 ml (MLE) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Kostki dyni gotowanej 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i zieleciną 250 ml (MLE) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 50 ml (GLU, MLE) Kostki dyni gotowanej 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i zieleciną 250 ml (MLE) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa żurek z kielbasą i ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL, SO2) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 50 ml (GLU, MLE) Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z miętą 200 ml Kostki dyni gotowanej 150 g	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą i zieleciną b/ml 250 ml Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z miętą 200 ml	
	Podwieczer	Galaretka owocowa 200 g					Galaretka owocowa 200 g Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Galaretka owocowa 200 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Filet w piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Ser żółty 50 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek grani 1 szt 1 szt (MLE) Filet w piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek grani 1 szt 1 szt (MLE) Filet w piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek grani 1 szt 1 szt (MLE) Filet w piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Filet w piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Filet w piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Filet w piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)	Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Deliser 1 szt (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Buraczki gotowane plasty 20 g
	II Kolacja	Herbatniki 40 g (GLU, SOJ, MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 50 g Herbata ziołowa 200 ml	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 50 g Herbata ziołowa b/c 250 ml	Mus owocowy w tubce 100 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-13 do dnia 2024-10-22 WSD BYDGOSZCZ

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 629,6 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 2 186,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 57	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,5 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sól [g] 3,2 Sód [mg] 1 266,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 47,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,9 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sól [g] 3,2 Sód [mg] 1 264,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 47,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 724,7 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,3 Sól [g] 3,7 Sód [mg] 1 390,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 43,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 599,7 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 170,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 2,2 Sód [mg] 838,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 31	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 821,4 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 114,8 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,7 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 934,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 56,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,5 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 1 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 35,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 647,3 Białko ogółem [g] 29,5 Tłuszcz [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Sól [g] 2,8 Sód [mg] 547,3 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. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-10-15 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Parówki drobiowe na ciepło 60 g (SOJ) Roszponka 20 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Roszponka 20 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Roszponka 20 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 20 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Pomidory koktajlowe 40 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka gotowanego z zieleciną 100 g (JAJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Roszponka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Polędwica wiejska 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Pomidory koktajlowe 30 g Herbata z cukrem 200 ml	
	2. śniadanie			Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Podpłomyki b/c 1 szt 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Banan 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Podpłomyki b/c 1 szt 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			
	Obiad	Zupa krem z kukurydzy podany z popcornem (popcorn 5 g) 250 ml (MLE) Stek wieprzowy smażony z cebulą 80/10g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Zrazik drobiowy nadziewany brokułem na parze 100 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Zrazik drobiowy nadziewany brokułem na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Zrazik drobiowy nadziewany brokułem na parze 100 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Zrazik drobiowy nadziewany brokułem na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 150 g Kompot jabłkowy b/c 200 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Stek wieprzowy smażony z cebulą 80/10 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 150 g Kompot jabłkowy b/c 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g	Zupa krupnik jaglany b/ml 250 ml Zrazik drobiowy nadziewany brokułem na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	
	Podwieczorek	Koktajl owocowy na maśle 200 ml (MLE) Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)				Koktajl owocowy na maśle b/c 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy na maśle b/c 200 ml (MLE) Biszkopty b/c 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy na napoju roślinnym 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka got. z zieleciną 100 g (JAJ, GOR) Polędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka got. z zieleciną 100 g (JAJ, GOR) Polędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja got. z zieleciną 50 g (JAJ) Polędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 80 g Herbata ziołowa 200 ml Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka got. z zieleciną 100 g (JAJ, GOR) Polędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka got. z zieleciną 100 g (JAJ, GOR) Polędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 80 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka got. z zieleciną 100 g (JAJ, GOR) Polędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa b/c 200 ml Szpinak baby 10 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z białka jaja got. z zieleciną 50 g (JAJ) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Mleko 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z kurcząt 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Szpinak baby 15 g
II Kolacja	Banan 1 szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Banan 1 szt		

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,4 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 259 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 80,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,4 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 292,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 220,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 73,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,7 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 1 203,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 72,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 633,9 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 339,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 82,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 540,5 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 149,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sól [g] 5,2 Sód [mg] 832,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 29,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 610,8 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 1 070,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 74,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,1 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 1 157,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 68,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 751,8 Białko ogółem [g] 33,3 Tłuszcz [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 3,8 Sód [mg] 605,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 45
--	--	---	--	---	--	---	--

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	Dodatki	
2024-10-16 środa	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ser biały - krojony 60 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Salata masłowa 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ser biały - krojony 60 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Salata masłowa 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ser biały - krojony podany ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ser biały - krojony podany ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata czarna z cytryną b/c 200 ml Ogórek kiszony 30 g	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Szynkówka 50 g (GLU, SOJ, GOR) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 200 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 50 g Szpinak baby 10 g	
				Chleb pszenno-żytni 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Banan 1 szt Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab wędzony 40 g (SOJ, MLE, SEL) Banan 1 szt Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Gołąbki duszone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ogórek kiszony 60 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Groszek gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Gołąbki duszone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ogórek kiszony ćwiartki 60 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Gołąbki duszone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ogórek kiszony ćwiartki 60 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Gołąbki duszone 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ogórek kiszony ćwiartki 60 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Woda z cytryną 200 ml Groszek gotowany na parze 150 g	Zupa ziemniaczana b/ml 250 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Groszek gotowany na parze 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Woda z cytryną 200 ml		
	Podwie	Budyń waniliowy gotowany na mleku z kisielem o smaku truskawkowym 200 ml (MLE)			Budyń waniliowy gotowany na mleku z kisielem o smaku truskawkowym b/c 200 ml (MLE)		Budyń waniliowy gotowany na napoju roślinnym z kisielem o smaku truskawkowym 200 ml		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Polędwica z indyka 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Papryka świeża 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Polędwica z indyka 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykorja 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Polędwica z indyka 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykorja 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Polędwica z indyka 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykorja 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Polędwica z indyka 40 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Polędwica z indyka 40 g (SOJ) Papryka świeża 50 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Rukola 10 g	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Filet z ryby soule 100 g (RYB) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykorja 20 g Herbata miętowa 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Serek trójką 1 szt (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 200 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Kolacja	Sok owocowy 1 szt			Sok owocowy 1 szt Chleb pszenno-żytni 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 30 g Herbata ziołowa 200 ml	Sok owocowy 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 30 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Sok owocowy 1 szt		

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 833	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 917,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 365,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 920	Wartość energetyczna[kcal] [kcal]
Białko ogółem [g] 70	Białko ogółem [g] 91,4	Białko ogółem [g] 83,9	Białko ogółem [g] 122,2	Białko ogółem [g] 61,9	Białko ogółem [g] 110,3	Białko ogółem [g] 102,9	Białko ogółem [g] 872,2
Tłuszcz [g] 73,6	Tłuszcz [g] 80,2	Tłuszcz [g] 70,8	Tłuszcz [g] 106,7	Tłuszcz [g] 52,5	Tłuszcz [g] 98,1	Tłuszcz [g] 52,3	Tłuszcz [g] 48,9
Węglowodany ogółem [g] 301,6	Węglowodany ogółem [g] 293,5	Węglowodany ogółem [g] 250	Węglowodany ogółem [g] 406,3	Węglowodany ogółem [g] 187,7	Węglowodany ogółem [g] 368,6	Węglowodany ogółem [g] 14,3	Węglowodany ogółem [g] 86,4
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,7	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,3	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5
Sól [g] 5,3	Sól [g] 4,5	Sól [g] 3,7	Sól [g] 6,1	Sól [g] 4,3	Sól [g] 7,6	Sól [g] 4,5	Sól [g] 5,8
Sód [mg] 1 416,5	Sód [mg] 1 066,3	Sód [mg] 753,4	Sód [mg] 1 705,2	Sód [mg] 1 048,7	Sód [mg] 2 361,3	Sód [mg] 966,1	Sód [mg] 1 120,2
Błonnik pokarmowy [g] 18,8	Błonnik pokarmowy [g] 21	Błonnik pokarmowy [g] 18,8	Błonnik pokarmowy [g] 27,8	Błonnik pokarmowy [g] 15	Błonnik pokarmowy [g] 39,1	Błonnik pokarmowy [g] 22,4	Błonnik pokarmowy [g] 3
suma cukrów prostych [g] 68,5	suma cukrów prostych [g] 55,3	suma cukrów prostych [g] 55,3	suma cukrów prostych [g] 117,4	suma cukrów prostych [g] 50,2	suma cukrów prostych [g] 105,8	suma cukrów prostych [g] 42,8	suma cukrów prostych [g] 32,6

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna na zogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	Dodatki	
2024-10-17 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenney 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Plaster twarogu 60 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenney 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 40 g Ogórek kiszony 30 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenney 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z zielonego groszku gotowanego 100 g Jabłko 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Miód sztukowy 25g 1 szt	Połodwica z kurcząt 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 200 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata z cukrem 200 ml	
				Wafle ryżowe 30 g Kefir 150 ml (MLE)		Wafle ryżowe 30 g Kefir 150 ml (MLE) kiwi 100 g			
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Leczo warzywne duszone z pieczarkami 150 g (GLU) Makaron penne got. 200 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE) Makaron penne got. 200 g (GLU, JAJ) Twaróg 100 g (MLE) Brzoskwinia 50 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot wieloowocowy 200 ml		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE) Leczo warzywne duszone z pieczarkami 150 g (GLU) Makaron pełnoziarnisty got. 200 g (GLU, MCK) Surówka Colesław 150 g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Leczo warzywne duszone z pieczarkami 150 g (GLU) Makaron pełnoziarnisty got. 200 g (GLU, MCK) Surówka Colesław 150 g (JAJ, GOR) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 250 ml Leczo warzywne duszone z pieczarkami 200 g (GLU) Kompot wieloowocowy 200 ml Makaron penne got. 200 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany na parze 150 g		
	Podwieczorek	Bułka drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane z cynamonem 200 ml (MLE)		Suchary 20 g (GLU, SOJ, MLE) Mleko gotowane z cynamonem 200 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt	Bułka drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Mleko gotowane z cynamonem 200 ml (MLE)	Suchary 20 g (GLU, SOJ, MLE) Mleko gotowane z cynamonem 200 ml (MLE)	Suchary b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE) Mleko gotowane z cynamonem b/c 200 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g	Gruszka 130 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pasta z mięsa i warzyw gotowanych 100 g Ogórek świeży 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenney 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pasta z mięsa i warzyw gotowanych 100 g Pomidory koktajlowe 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenney 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pasta z mięsa i warzyw gotowanych 100 g Pomidory koktajlowe 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenney 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pasta z mięsa i warzyw gotowanych 100 g Ogórek świeży 60 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pasta z mięsa i warzyw gotowanych 100 g Ogórek świeży 60 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pasta z mięsa i warzyw gotowanych 100 g Ogórek świeży 60 g Pomidory koktajlowe 50 g Bawarka b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenney 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z mięsa i warzyw gotowanych 100 g Pomidory koktajlowe 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 200 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 10 g
II Kolacja	Actimel owocowy 1 szt 1 szt (MLE)			Chleb pszenney 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Roszponka 10 g Herbata owocowa 200 ml	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Roszponka 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml		

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618,5 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 1 819,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 84,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 577 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 85	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,3 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 260,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 4,3 Sód [mg] 1 016,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 70,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 916,3 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,7 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 1 476,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 105,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 824,5 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 229 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sól [g] 4,1 Sód [mg] 1 000,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 59,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,6 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 1 596,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 61,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,3 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 37,8 Węglowodany ogółem [g] 301 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 Sól [g] 4 Sód [mg] 791,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 103,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 729,5 Białko ogółem [g] 41,8 Tłuszcz [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 1 071,4 Błonnik pokarmowy [g] 4 suma cukrów prostych [g] 34,2
---	--	--	--	--	---	--	--

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-10-18 piątek	Śniadanie	Chleb graham 30 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU, SOJ, MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Mleko gotowane b/c 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Jogurt naturalny 150g 1 szt ((MLE)) Papryka świeża 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Rukola 10 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta z jajka got. ze szczypiorkiem 60 g (JAJ, GOR) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek trójkąt 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 200 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 10 g Herbata z cukrem 200 ml
				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka got. z zieleniną 60 g (JAJ, GOR) Jabłko 1 szt Buraczki gotowane plasty 40 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g ((MLE)) Pasta z jajka got. z zieleniną 60 g (JAJ, GOR) Jabłko 1 szt Buraczki gotowane plasty 40 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)			
	Obiad	Zupa barszcz biały z ziemniakami, jajkiem i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SO2) Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki puree z koperkiem 200 g Woda z plasterem pomarańczy 200 ml	Zupa krem z marchwi z grzankami 250 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Woda z plasterem pomarańczy 200 ml	Zupa krem z marchwi z grzankami 250 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki puree 200 g Woda z plasterem pomarańczy 200 ml	Zupa krem z marchwi z grzankami 250 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki puree 200 g Woda z plasterem pomarańczy 200 ml	Zupa krem z marchwi z grzankami 250 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki puree 200 g Woda z plasterem pomarańczy 200 ml Warzywa po grecku 150 ml (GLU)	Zupa barszcz biały z ziemniakami, jajkiem i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SO2) Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z plasterem pomarańczy 200 ml	Zupa krem z marchwi z grzankami b/ml 250 ml Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB) Sałata z ziołowym dressingiem 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z plasterem pomarańczy 200 ml	
	Podwie	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE)				Kasza manna na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) Gruszka 130 g		Kasza manna na wodzie z syropem owocowym 200 g (GLU)	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i koperku 50g (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i koperku 100g (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata wieloowocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg plaster 60 g (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata wieloowocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i koperku 100 g (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata wieloowocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu i koperku 100 g (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i koperku 100 g (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa b/c 200 ml Cykoria 10 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z zielonych warzyw 100 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 200 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży 50 g Cykoria 10 g	
II Kolacja		Jabłko 1 szt		Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Szpinak baby 20 g	Jabłko 1 szt	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Szpinak baby 20 g	Jabłko 1 szt		

	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,3</p> <p>Białko ogółem [g] 97,6</p> <p>Tłuszcz [g] 78,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 380,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8</p> <p>Sól [g] 2,9</p> <p>Sód [mg] 1 117,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 67,6</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,8</p> <p>Białko ogółem [g] 108,9</p> <p>Tłuszcz [g] 61,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 335,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5</p> <p>Sól [g] 3,7</p> <p>Sód [mg] 1 048,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 19,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 58</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,9</p> <p>Białko ogółem [g] 104,5</p> <p>Tłuszcz [g] 43,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 334</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24</p> <p>Sól [g] 3,6</p> <p>Sód [mg] 1 033,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 18,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 57,1</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 988,4</p> <p>Białko ogółem [g] 138,9</p> <p>Tłuszcz [g] 93,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 412,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,5</p> <p>Sól [g] 5,8</p> <p>Sód [mg] 1 400,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 87,1</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,6</p> <p>Białko ogółem [g] 103,6</p> <p>Tłuszcz [g] 64,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 277,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2</p> <p>Sól [g] 2,9</p> <p>Sód [mg] 737,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 23,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 73,2</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 472,6</p> <p>Białko ogółem [g] 150,6</p> <p>Tłuszcz [g] 124,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 461,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,7</p> <p>Sól [g] 6,4</p> <p>Sód [mg] 1 628,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 43,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 103,5</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,3</p> <p>Białko ogółem [g] 93</p> <p>Tłuszcz [g] 46,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 324,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14</p> <p>Sól [g] 3,6</p> <p>Sód [mg] 949,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 23,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 56,4</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 741,2</p> <p>Białko ogółem [g] 40,2</p> <p>Tłuszcz [g] 35,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 73,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6</p> <p>Sól [g] 4,1</p> <p>Sód [mg] 770,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 2,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 31,1</p>
--	---	--	--	--	--	--	---	---

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-10-19 sobota	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa na ciepło 1 szt (SOJ) Ketchup łagodny 15 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Marchew w słupkach 50 g Herbata owocowa 200 ml	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ser biały - plaster 30 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g Herbata owocowa 200 ml	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ser biały - plaster 30 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g Herbata owocowa 200 ml	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ser biały - plaster 30 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 50 g Herbata owocowa b/c 200 ml Pomidory koktajlowe 50 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Parówka drobiowa na ciepło 1 szt (SOJ) Ketchup łagodny 15 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g Herbata owocowa 200 ml	Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 200 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Pomidory koktajlowe 50 g
				Kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Kisiel z tartym jabłkiem 250 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE) Rolada wp faszerowana selerem na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos szpinakowy 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte 100 g Surówka z białej kapusty z olejem 100 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE) Rolada wp faszerowana selerem na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos szpinakowy 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte 100 g Cukinia na parze w plasterach 100 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE) Rolada wp faszerowana selerem na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte 100 g Cukinia na parze w plasterach 100 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE) Rolada wp faszerowana selerem na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos szpinakowy 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte 100 g Cukinia na parze w plasterach 100 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 250 ml (MLE) Rolada wp faszerowana selerem na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte 100 g Surówka z białej kapusty z olejem 100 g Kompot jabłkowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 250 ml (MLE) Rolada wp faszerowana selerem na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos szpinakowy 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane tarte 100 g Surówka z białej kapusty z olejem 100 g Kompot jabłkowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 250 ml Rolada wp faszerowana selerem na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane tarte 100 g Cukinia na parze w plasterach 100 g Kompot jabłkowy 200 ml	
	Podwiec	Płatki zbożowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Płatki zbożowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 40 g Sok warzywny 250 ml		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Poledwica wiejska 40 g Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Poledwica wiejska 40 g Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Poledwica wiejska 40 g Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Poledwica wiejska 40 g Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Poledwica wiejska 40 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Poledwica wiejska 40 g Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z kalafiora z białkiem jaja 100 g Poledwica wiejska 40 g Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 200 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Mix sałat 20 g
II Kolacja	Baton zbożowy 1 szt (GLU, MLE)	Baton zbożowy 1 szt (GLU, MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Rukola 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Ser żółty 30 g (MLE)	Sok pomidorowy 250 ml		

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 759,7 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 367,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 2 672,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 74,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 545,4 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 571,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 66,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,4 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 560,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 66,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 930,8 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 405,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,5 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 805,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 102,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 625,3 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 190,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 3,6 Sód [mg] 1 045,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 58,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 560,1 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,2 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 65,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,9 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 459,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 55,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 591,8 Białko ogółem [g] 35,3 Tłuszcz [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Sól [g] 3,5 Sód [mg] 569,8 Błonnik pokarmowy [g] 3,5 suma cukrów prostych [g] 24,5
---	--	---	---	--	--	--	--

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzyca/ Z ogr. łatworzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-10-20 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 100 g (RYB, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z gotowanego jajka i ryby z koperkiem 100 g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z gotowanego jajka i ryby z koperkiem 100 g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z gotowanego jajka i ryby z koperkiem 100 g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 100 g (RYB, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z gotowanego jajka i ryby z koperkiem 100 g (JAJ, RYB, MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 200 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorcia 10 g	
				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Banan 1 szt Cykorcia 10 g Herbata miętowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Banan 1 szt Cykorcia 10 g Herbata miętowa b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (MLE) Gulasz wołowo – wieprzowy z warzywami gotowany 130 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna z zieleniną 150 g (GLU) Sałatka szwedzka 100 g (GOR) Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU, MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (MLE) Gulasz wołowo – wieprzowy z warzywami gotowany 130 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna z zieleniną 150 g (GLU) Kalafior gotowany na parze 100 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU, MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (MLE) Gulasz wołowo – wieprzowy z warzywami gotowany 130 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna z zieleniną 150 g (GLU) Kalafior gotowany na parze 100 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU, MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (MLE) Gulasz wołowo – wieprzowy z warzywami gotowany 130 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna z zieleniną 150 g (GLU) Kalafior gotowany na parze 100 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU, MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (MLE) Gulasz wołowo – wieprzowy z warzywami gotowany 130 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna z zieleniną 150 g (GLU) Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU, MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleniną 250 ml (MLE) Gulasz wołowo – wieprzowy z warzywami gotowany 130 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna z zieleniną 150 g (GLU) Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU, MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleniną b/ml 250 ml Gulasz wołowo – wieprzowy z warzywami gotowany 130 g (GLU) b/ml Kasza jęczmienna z zieleniną 150 g (GLU) Sałatka szwedzka 100 g (GOR) Marchewka z groszkiem duszona b/masła 100 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	
	Podwieczoro	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 Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Banan 1/2 szt 100 g		
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 130 g (GLU) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Ogórek kiszony 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Buraczki gotowane plastry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Buraczki gotowane plastry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Buraczki gotowane plastry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Buraczki gotowane plastry 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Buraczki gotowane plastry 30 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 130 g (GLU) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml Ogórek kiszony 50 g	Polędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 200 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Sałata masłowa 10 g	
II Kolacja	Mus owocowy w tubce 100 g			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) Pomidory koktajlowe 30 g	Mus owocowo-warzywny w tubce 100 g	Herbata z cytryną b/c 200 ml Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pomidory koktajlowe 30 g Chleb graham 30 g (GLU)	Mus owocowy w tubce 100 g		

Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,5 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 2 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 48,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,5 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 276,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sól [g] 3,8 Sód [mg] 942,4 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 38,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 838,2 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sól [g] 3,8 Sód [mg] 940,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 37,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 643,6 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 368,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 209,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 87,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 385 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 171,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sól [g] 4,5 Sód [mg] 1 365,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 42,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,3 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 296,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 1 706,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 65,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,5 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 907,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 60	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 624 Białko ogółem [g] 33,2 Tłuszcz [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sól [g] 3,1 Sód [mg] 756 Błonnik pokarmowy [g] 2,8 suma cukrów prostych [g] 22,4
--	--	--	---	---	--	---	---

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmielczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. lane kluski gotowane na mleku 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100 g (MLE) Połędwica wiejska 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. lane kluski gotowane na mleku 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Połędwica wiejska 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. lane kluski gotowane na mleku 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Połędwica wiejska 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. lane kluski gotowane na mleku 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Połędwica wiejska 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100 g (MLE) Połędwica wiejska 40 g Rukola 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100 g (MLE) Połędwica wiejska 40 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Pomidor b/skóry 40 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmielczna 2szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Połędwica wiejska 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Polędwica wieprzowa 20 g Serek kanapkowy 16 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 200 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 50 g
				Suchary 20 g (GLU, SOJ, MLE) Banan 1 szt Actimel owocowy 1 szt 1 szt (MLE)		Suchary b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko 1 szt Actimel naturalny 1 szt 1 szt (MLE)			
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami (MLE) 250 ml Kurczak w sosie słodko kwaśnym duszony 130 g (GLU, SEL) Ryż na sypko z zieleniną 150 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (MLE) 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 130 g (GLU, MLE) Ryż na sypko z zieleniną 150 g Kosteczki dyni gotowanej 150 g Kompot truskawkowy 200 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami (MLE) 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 130 g (GLU, MLE) Ryż na sypko z zieleniną 150 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot truskawkowy b/c 200 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (MLE) 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 130 g (GLU, MLE) Ryż na sypko z zieleniną 150 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot truskawkowy b/c 200 ml Kosteczki dyni gotowanej 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ryż na sypko z zieleniną 150 g Kosteczki dyni gotowanej 150 g Kompot truskawkowy 200 ml		
	Podw	Krakersy 30 g (GLU) Sok pomidorowy 250 ml	Biskvioty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Sok pomidorowy 250 ml			Sok pomidorowy 250 ml	krakersy 30 g (GLU) Sok pomidorowy 250 ml	Sok pomidorowy 250 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Pasta z marchewki gotowanej i czarnuszki 100 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 1 szt (MLE) Pasta z marchewki gotowanej i czarnuszki 100 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Pasta z marchewki gotowanej i czarnuszki 100 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 1 szt (MLE) Pasta z marchewki gotowanej i czarnuszki 100 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Pasta z marchewki gotowanej i czarnuszki 100 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Pasta z marchewki gotowanej i czarnuszki 100 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 40 g Rama bezmielczna 2szt 2 szt Pasta z ryby gotowanej z pietruszką 60 g (RYB) Pasta z marchewki gotowanej i czarnuszki 100 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Szynka konserwowa wieprzowa 20 g (SOJ, MLE, SEL) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 200 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Szpinak baby 10 g
II Kolacja	Budyń waniliowy gotowany na mleku z malinami 200 ml (MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsno-jarzynowa 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Budyń waniliowy gotowany na mleku z malinami 200 ml (MLE)	Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsno-jarzynowa 40 g Sałata masłowa 20 g	Budyń waniliowy gotowany na ml. roślinnym z malinami 200 ml (SOJ)			

<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 228,8 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 325 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Sól [g] 3 Sód [mg] 848,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 70,2</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 215 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sól [g] 3,2 Sód [mg] 868,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 70</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 065,4 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 3,2 Sód [mg] 866,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 70</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 490,4 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 349,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Sól [g] 3,6 Sód [mg] 952,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 91,4</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 1 264,9 Białko ogółem [g] 62,6 Tłuszcz [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 165,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sól [g] 2,4 Sód [mg] 605,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 57,3</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 1 946,9 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 255 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Sól [g] 4 Sód [mg] 1 150 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 47,5</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 1 598 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 227,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,2 Sól [g] 2,5 Sód [mg] 861,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 53,7</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 580 Białko ogółem [g] 31,8 Tłuszcz [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Sól [g] 2,1 Sód [mg] 571,4 Błonnik pokarmowy [g] 3,4 suma cukrów prostych [g] 24,2</p>
---	--	--	---	---	---	--	---

WSD Ogólna		WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	Dodatki	
2024-10-22 wtorek	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) Twarożek pomidorowy 100 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g Twarożek pomidorowy 100 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g Twarożek pomidorowy 100 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g Twarożek pomidorowy 100 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (SOJ, MLE, SEL) Twarożek pomidorowy 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (SOJ, MLE, SEL) Twarożek pomidorowy 100 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Frankfurterki na ciepło 60 g Pasta z mięsa i warzyw gotowanych 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 200 ml (MLE) Dżem 30 g Papryka świeża 50 g Roszponka 10 g Herbata z cukrem 200 ml
				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane z koperkiem 1 szt (JAJ) Buraczki gotowane plastry 30 g Herbata z cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane z koperkiem 1 szt (JAJ) Majonez 10g (JAJ, GOR) Buraczki gotowane plastry 30 g Herbata b/c			
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Naleśniki smażone z twarogiem i dżemem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i brzoskwinia 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos kremowy z tartą marchewką 50 ml (GLU, MLE) Cukinia kosteczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Bitka ze schabu gotowana 100 g Cukinia kosteczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos kremowy z tartą marchewką 50 ml (GLU, MLE) Cukinia kosteczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Bitka ze schabu gotowana 100 g Cukinia gotowana kosteczki 150 g Woda z cytryną 200 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g	Zupa krupnik jaglany 250 ml Bitka ze schabu gotowana 100 g Surówka z marchewki i brzoskwinia 150 g Woda z cytryną 200 ml Cukinia duszona na ciepło 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g	Zupa krupnik jaglany 250 ml Bitka ze schabu gotowana 100 g Cukinia kosteczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Woda z cytryną 200 ml	
	Podwieczorek	Ryz na mleku z mussem jabłkowym i cynamonem 200 g (MLE, SO2)					Ryz na mleku z mussem jabłkowym i cynamonem 200 g (MLE, SO2) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Ryz na mleku roślinnym z mussem jabłkowym i cynamonem 200 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem i rybą gotowaną 100 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Rukola 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem i rybą gotowaną 100 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Rukola 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem i rybą gotowaną 100 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Rukola 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem i rybą gotowaną 100 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Rukola 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 250 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem i rybą gotowaną 100 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Rukola 10 g Herbata owocowa b/c 250 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem i rybą gotowaną 100 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa b/c 200 ml Ogórek świeży 60 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Sałatka brokułowa z jajkiem gotowanym b/jogurtu 100 g (JAJ, GOR) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Rukola 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 200 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży 30 g Pomidory koktajlowe 20 g
II Kolacja	Kisiel owocowy 200 ml			Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ) Masło 10 g (MLE) Filet z kurczaka got. w galarecie z jarzynami 100 g (SEL) Pasta z kalafiora gotowanego 30 g	Kisiel owocowy 200 ml	Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Filet z kurczaka got. w galarecie z jarzynami 100 g (SEL) Pomidory koktajlowe 20 g Pasta z kalafiora gotowanego 30 g	Kisiel owocowy 200 ml		

Wartość energetyczna [kcal] 2 967,7 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 447,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Sól [g] 5,2 Sód [mg] 1 502,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 101	Wartość energetyczna [kcal] 2 277,8 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 328 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sól [g] 4 Sód [mg] 977,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 73,3	Wartość energetyczna [kcal] 2 074,1 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 321 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sól [g] 3,9 Sód [mg] 946,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 71,3	Wartość energetyczna [kcal] 2 842,4 Białko ogółem [g] 138 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 387,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 96,5	Wartość energetyczna [kcal] 1 711,1 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 44,4 Węglowodany ogółem [g] 236,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sól [g] 3 Sód [mg] 582,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 73,4	Wartość energetyczna [kcal] 2 320,6 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 56,5	Wartość energetyczna [kcal] 2 008,1 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 1 172,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 61,1	Wartość energetyczna [kcal] 741 Białko ogółem [g] 34,5 Tłuszcz [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sól [g] 3,1 Sód [mg] 770,8 Błonnik pokarmowy [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 51,9
---	---	---	---	---	--	--	--

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,*