

| WSD Ogólna | | WSD Łatwostrawna | WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa | WSD Ubogoenergetyczna | WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl. | WSD Bezmleczna/bezlaktozowa | WSD Dodatek dla diet | |
|-------------------|--------------|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 2024-11-02 sobota | Śniadanie | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE) | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko 200 ml (MLE) | Mleko 200 ml (MLE) Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE) | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 60 g Mleko 200 ml (MLE) | Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 60 g Kakao na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml | Połędwica miodowa drobiowa 20 g Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 1 szt Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa 200 ml |
| | 2. śniadanie | | | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 40 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml | | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml | | | |
| | Obiad | Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (SEL,MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE) Ryż na sypko got 200 g z ziel Marchewka duszona 150 g (GLU) Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 100 g (MLE) | Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (SEL,MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE) Ryż na sypko got 200 g z ziel Marchewka duszona 150 g (GLU) Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Woda z miętą 200 ml | Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (SEL,MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko got 100 g z ziel Marchewka gotowana na parze 150 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 100 g (MLE) Woda z miętą 200 ml | Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (SEL,MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko got 100 g z ziel Marchewka gotowana na parze 150 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 100 g (MLE) Woda z miętą 200 ml | Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (SEL,MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE) Ryż na sypko got 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 100 g (MLE) Woda z miętą 200 ml | Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 250 ml (SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko got 200 g z ziel Marchewka duszona 150 g (GLU) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem koperkowym b/ml 100 g (MLE) Woda z miętą 200 ml | | |
| | Podwieczorek | | Galaretka z owocami 200 g Wafle ryżowe 30 g | | Wafle ryżowe 15 g Galaretka z owocami b/c 200 g | Galaretka z owocami b/c 200 g Wafle ryżowe 30 g | | Galaretka z owocami 200 g Wafle ryżowe 30 g | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 2024-11-02 sobota | Kolacja | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Cykoria 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml | Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Cykoria 20g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ciecierzycy 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml | Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek trójkąt 1 szt Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży b/s 50 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa z cukrem |
| | Posiłek nocny | Actimel 1 szt 1 szt (MLE) | | | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml | Actimel 1 szt (MLE) | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml | Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt |
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537,4 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 350 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 1 450,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 68 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,5 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 276,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 031,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 45 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,9 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 029,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 45 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 874 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 126,6 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,8 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 362,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 63,2 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 315,9 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 168 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sól [g] 2,9 Sód [mg] 698,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 34,4 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 530,3 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 111,3 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,6 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 519,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 51,2 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,7 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Sól [g] 4,6 Sód [mg] 881 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 40,6 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 630,5 Białko ogółem [g] 26,6 Tłuszcz [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Sól [g] 2,9 Sód [mg] 519,7 Błonnik pokarmowy [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 37,3 |

| | | WSD Ogólna | WSD Łatwostrawna | WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa | WSD Ubogoenergetyczna | WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl. | WSD Bezmleczna/bezlaktozowa | WSD Dodatek dla diet |
|----------------------|---|--|---|--|--|---|---|---|--|
| 2024-11-03 niedziela | Śniadanie | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 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 (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rukola 20 g Miód sztukowy 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 (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rukola 20 g Miód sztukowy 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 (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml | Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Pasta z jaj z natką 50 g (JAJ, GOR) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 80 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml | Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt 1 szt Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Papryka świeża 30 g Sałata 8 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml |
| | 2. śniadanie | | | | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Masło 83% 10 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml | | Chleb graham 30 g (GLU) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Masło 10 g (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml | | |
| 2024-11-03 niedziela | Obiad | Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) i ziel Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Surówka Colesław 150 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g | Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) i ziel Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos biały 100 ml (GLU) Kompot owocowy 200 ml Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane tarte 100 g | Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) i ziel Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Kompot owocowy b/c 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g | Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) i ziel Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Kompot owocowy b/c 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g | Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) i ziel Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos biały 100 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 200 ml Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane tarte 100 g | Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) i ziel Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos biały 100 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 200 ml Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane tarte 100 g | Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) i ziel Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos biały 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane tarte 100 g Kompot owocowy 200 ml | |
| | Wieczorek | | Sok warzywny 200 ml Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) | | Sok warzywny 200 ml | Sok warzywny 200 ml Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) | Sok warzywny 200 ml Chrupki kukurydziane 30 g | | |
| | Kolacja | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 60 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 60 g Herbata b/c 200 ml | Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 60 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml | Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Serek tartare 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g Szpinak baby 10 g |
| Posiłek nocny | Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE) | | | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica wieprzowa 30 g Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa 200 ml | Kisiel z tartym jabłkiem 250 ml | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica wieprzowa 30 g Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml | Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 630,4 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,4 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 790 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 518,3 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 446,8 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 618,1 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 628,4 |
| | Białko ogółem [g] 96,7 | Białko ogółem [g] 102,4 | Białko ogółem [g] 102,4 | Białko ogółem [g] 120,3 | Białko ogółem [g] 74,7 | Białko ogółem [g] 114 | Białko ogółem [g] 45,5 | Białko ogółem [g] 28,9 |
| | Tłuszcz [g] 107,7 | Tłuszcz [g] 102,5 | Tłuszcz [g] 69,1 | Tłuszcz [g] 102,5 | Tłuszcz [g] 58,2 | Tłuszcz [g] 102,6 | Tłuszcz [g] 39,3 | Tłuszcz [g] 25,3 |
| | Węglowodany ogółem [g] 314,4 | Węglowodany ogółem [g] 313,6 | Węglowodany ogółem [g] 313,5 | Węglowodany ogółem [g] 342,2 | Węglowodany ogółem [g] 184,2 | Węglowodany ogółem [g] 259,7 | Węglowodany ogółem [g] 283,4 | Węglowodany ogółem [g] 72,7 |
| | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,1 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,1 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 |
| | Sól [g] 9 | Sól [g] 8 | Sól [g] 8 | Sól [g] 9,1 | Sól [g] 6,8 | Sól [g] 9,5 | Sól [g] 5,6 | Sól [g] 3,3 |
| | Sód [mg] 1 837,8 | Sód [mg] 1 460,5 | Sód [mg] 1 458,7 | Sód [mg] 1 712,8 | Sód [mg] 1 353,8 | Sód [mg] 2 133,2 | Sód [mg] 605,2 | Sód [mg] 636,4 |
| | Błonnik pokarmowy [g] 27,8 | Błonnik pokarmowy [g] 25,8 | Błonnik pokarmowy [g] 25,8 | Błonnik pokarmowy [g] 26,6 | Błonnik pokarmowy [g] 21,5 | Błonnik pokarmowy [g] 34,7 | Błonnik pokarmowy [g] 15,3 | Błonnik pokarmowy [g] 4,4 |
| suma cukrów prostych [g] 68,7 | suma cukrów prostych [g] 71 | suma cukrów prostych [g] 70,8 | suma cukrów prostych [g] 75,8 | suma cukrów prostych [g] 46,3 | suma cukrów prostych [g] 42,7 | suma cukrów prostych [g] 52,4 | suma cukrów prostych [g] 37,3 | |

| | WSD Ogólna | WSD Łatwostrawna | WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa | WSD Ubogoenergetyczna | WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl. | WSD Bezmleczna/bezlaktozowa | WSD Dodatek dla diet |
|-------------------------|--|--|---|--|---|---|---|---|
| 2024-11-04 poniedziałek | Śniadanie | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka 100 g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (RYB) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (RYB) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z tuńczyka 50 g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Herbata ziołowa 200 ml | Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka 100 g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Pasta z tuńczyka b/ml 100 g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml | Polędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 1 szt Ogórek kiszony 30 g Buraczki gotowane plastry |
| | 2. śniadanie | | | | Koktajl truskawkowy 200 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g | Koktajl truskawkowy 200 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g | | |
| | Obiad | Zupa krem z białych warzyw z grzankami 250 ml (MLE, SEL, S02) i ziel (MLE, SEL, S02) i ziel Zraz duszony z boczkiem i ogórkiem kiszonym 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Ćwikła 100 g Kompot z jabłek 200 ml | Zupa krem z białych warzyw z grzankami 250 ml (MLE, SEL, S02) i ziel Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml | | | Zupa krem z białych warzyw z grzankami 250 ml (MLE, SEL, S02) i ziel Zraz z boczkiem i ogórkiem kiszonym 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Ćwikła 100 g Kompot z jabłek 200 ml | Zupa krem z białych warzyw 250 ml (MLE, SEL, S02) i ziel Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Ćwikła 100 g Kompot z jabłek 200 ml | Zupa krem z białych warzyw b/ml 250 ml (SEL, S02) i ziel Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml |
| Podwieczorek | Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Ciastka kruche 30 g (GLU) | Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Ciastka kruche 40 g (GLU) | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciastka kruche 40 g (GLU) | Sok owocowy 200 ml Chrupki kukurydziane 30 g | |
| 2024-11-04 poniedziałek | Kolacja | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Schab pieczony - wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Schab pieczony - wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Schab pieczony - wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko 200 ml (MLE) | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Schab pieczony - wędlna 20 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Mleko 200 ml (MLE) | Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Schab pieczony - wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Schab pieczony - wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Miód sztukowy 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 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży b/s 30 g Cykoria 10 g |
| | Posiłek nocny | Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE) | | | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykoria 10 g Herbata owocowa 200 ml | Budyń waniliowy 200 ml (MLE) | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykoria 10 g Herbata owocowa 200 ml | Jabłko 1 szt |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--|---|---|--|--|--|
| Wartości odżywcze | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,1</p> <p>Białko ogółem [g] 95,9</p> <p>Tłuszcz [g] 91,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 328,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6</p> <p>Sól [g] 6,6</p> <p>Sód [mg] 1 857,1</p> <p>Błonnik pokarmowy[g] 22,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 75,3</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,7</p> <p>Białko ogółem [g] 112,2</p> <p>Tłuszcz [g] 74,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 306,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2</p> <p>Sól [g] 4,7</p> <p>Sód [mg] 1 098,1</p> <p>Błonnik pokarmowy[g] 21</p> <p>suma cukrów prostych [g] 61,9</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,6</p> <p>Białko ogółem [g] 111,6</p> <p>Tłuszcz [g] 58</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 304,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2</p> <p>Sól [g] 4,7</p> <p>Sód [mg] 1 092,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 20,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 60,4</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 610,3</p> <p>Białko ogółem [g] 127,6</p> <p>Tłuszcz [g] 98,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 320,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,9</p> <p>Sól [g] 5,4</p> <p>Sód [mg] 1 161</p> <p>Błonnik pokarmowy[g] 22,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 45,1</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 499,7</p> <p>Białko ogółem [g] 64,1</p> <p>Tłuszcz [g] 56,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 191,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2</p> <p>Sól [g] 3,4</p> <p>Sód [mg] 951,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 16,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 64,4</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496</p> <p>Białko ogółem [g] 130</p> <p>Tłuszcz [g] 100,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 287,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,6</p> <p>Sól [g] 6,7</p> <p>Sód [mg] 1 654,5</p> <p>Błonnik pokarmowy[g] 26,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 57</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 831</p> <p>Białko ogółem [g] 93,9</p> <p>Tłuszcz [g] 42,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 285,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,2</p> <p>Sól [g] 5,2</p> <p>Sód [mg] 883,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 65,2</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 525,5</p> <p>Białko ogółem [g] 26,4</p> <p>Tłuszcz [g] 15,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 71,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9</p> <p>Sól [g] 2,8</p> <p>Sód [mg] 671,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 3,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 38,3</p> |
|-------------------|--|---|--|---|---|--|--|--|

| WSD Ogólna | WSD Łatwostrawna | WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa | WSD Ubogoenergetyczna | WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl. | WSD Bezmleczna/bezlaktozowa | WSD Dodatek dla diet |
|------------|------------------|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------|---|-----------------------------|----------------------|
|------------|------------------|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------|---|-----------------------------|----------------------|

| | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------|--|--|--|--|---|---|--|---|
| 2024-11-05 wtorek | Śniadanie | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 50 g Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Mleko 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Mleko 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Mleko 200 ml (MLE) | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży b/s 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Mleko 200 ml (MLE) | Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 50 g Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży 50 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml | Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 1 szt Papryka świeża 30 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g |
| | 2. śniadanie | | | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 40 g Herbata owocowa 200 ml | | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 40 g Herbata owocowa 200 ml | | | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------|---------------|--|--|--|--|--|---|---|---|
| 2024-11-05 wtorek | Obiad | Zupa kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami 250 ml i ziel (SEL) Falafel - kotleciki smażone z ciecioriki 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sos pieczarkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki got. z pietruszką 200 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Woda z pomarańczą 200 ml | Zupa marchwianka z ryżem 250 ml (MLE, SEL) i ziel Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Ziemniaki got. z pietruszką 200 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Woda z pomarańczą 200 ml | Zupa marchwianka z ryżem 250 ml (MLE, SEL) i ziel Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Ziemniaki got. z pietruszką 200 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Woda z pomarańczą 200 ml | Zupa marchwianka z ryżem 250 ml (MLE, SEL) i ziel Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Ziemniaki got. pietruszką 200 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Kalafior gotowany na parze 100 g Woda z pomarańczą 200 ml | Zupa marchwianka z ryżem 250 ml (MLE, SEL) i ziel Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Ziemniaki got. z pietruszką 200 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Kalafior gotowany na parze 100 g Woda z pomarańczą 200 ml | Zupa marchwianka z ryżem b/ml 250 ml i ziel (MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej gotowana b/ml 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Ziemniaki got. z pietruszką 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml | | |
| | Podwieczorek | Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE) | | | | Kasza manna na mleku 200 g (GLU, MLE) | | Banan 200 g | |
| | Kolacja | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g Herbata owocowa 200 ml | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Polędwica soplcka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g Herbata owocowa 200 ml | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Polędwica soplcka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g Herbata owocowa 200 ml | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Polędwica soplcka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g Herbata owocowa 200 ml | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Polędwica soplcka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Rukola 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Polędwica soplcka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Rukola 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka delikatna drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g Herbata owocowa 200 ml | Polędwica wieprzowa 20 g Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 30 g |
| | Posiłek nocny | Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml | | | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Pasta z brokoła got 40 g Herbata ziołowa 200 ml | Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka świeża 20 g Herbata ziołowa 200 ml | Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna[kcal] | Wartość energetyczna[kcal] | Wartość energetyczna[kcal] | Wartość energetyczna[kcal] | Wartość energetyczna[kcal] | Wartość energetyczna[kcal] | Wartość energetyczna[kcal] | Wartość energetyczna[kcal] |
| | [kcal] 2 684,5 | [kcal] 2 319,9 | [kcal] 2 168,3 | [kcal] 2 859,8 | [kcal] 1 724,1 | [kcal] 2 480,2 | [kcal] 1 814,4 | [kcal] 716,8 |
| | Białko ogółem [g] 83,8 | Białko ogółem [g] 98,2 | Białko ogółem [g] 98,1 | Białko ogółem [g] 120,9 | Białko ogółem [g] 86,3 | Białko ogółem [g] 116 | Białko ogółem [g] 77,3 | Białko ogółem [g] 32,8 |
| | Tłuszcz [g] 96 | Tłuszcz [g] 68,9 | Tłuszcz [g] 52,4 | Tłuszcz [g] 89,5 | Tłuszcz [g] 50,5 | Tłuszcz [g] 96,8 | Tłuszcz [g] 44,8 | Tłuszcz [g] 32,9 |
| | Węglowodany ogółem [g] 394,4 | Węglowodany ogółem [g] 340,8 | Węglowodany ogółem [g] 340,2 | Węglowodany ogółem [g] 406,8 | Węglowodany ogółem [g] 239,6 | Węglowodany ogółem [g] 306 | Węglowodany ogółem [g] 292,4 | Węglowodany ogółem [g] 73,9 |
| | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,5 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,1 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 |
| | Sól [g] 6,2 | Sól [g] 5,1 | Sól [g] 5 | Sól [g] 6,1 | Sól [g] 2,9 | Sól [g] 6,2 | Sól [g] 4,1 | Sól [g] 3 |
| | Sód [mg] 1 306,1 | Sód [mg] 1 080,9 | Sód [mg] 1 078,8 | Sód [mg] 1 311,6 | Sód [mg] 744,4 | Sód [mg] 1 419,4 | Sód [mg] 838,7 | Sód [mg] 718,5 |
| | Błonnik pokarmowy [g] 37 | Błonnik pokarmowy [g] 16,8 | Błonnik pokarmowy [g] 16,7 | Błonnik pokarmowy [g] 21,4 | Błonnik pokarmowy [g] 19 | Błonnik pokarmowy [g] 27,4 | Błonnik pokarmowy [g] 19,5 | Błonnik pokarmowy [g] 5 |
| suma cukrów prostych [g] 79,2 | suma cukrów prostych [g] 63,4 | suma cukrów prostych [g] 63 | suma cukrów prostych [g] 53,9 | suma cukrów prostych [g] 47,4 | suma cukrów prostych [g] 45,7 | suma cukrów prostych [g] 83,3 | suma cukrów prostych [g] 38,7 | |

| | | WSD Ogólna | WSD Łatwostrawna | WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa | WSD Ubogoenergetyczna | WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl. | WSD Bezmleczna/bezlaktozowa | WSD Dodatek dla diet |
|------------------|--------------|--|---|--|--|--|--|---|--|
| 2024-11-06 środa | Śniadanie | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Polewka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Roszponka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Polewka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Roszponka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Polewka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Roszponka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Polewka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Roszponka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Polewka drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Roszponka 20 g Bawarka na mleku b/cukru 250 ml (MLE) | Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Polewka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Roszponka 20 g Bawarka na mleku b/cukru 250 ml (MLE) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Polewka ani drobiowa 40 g (SOJ) Roszponka 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml (MLE) | Polewka sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Ogórek kiszony 30 g Sałata masłowa 10 g |
| | 2. śniadanie | | | | Kefir 150 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g Banan 200 g | | Kefir 150 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g Banan 200 g | | |
| | Obiad | Zupa gulaszowa z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL, MLE) Ryż gotowany na mleku 250 g (MLE, S02) Sos jogurtowo - cynamonowy 50 g (MLE) Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) Kompot z truskawek 200 ml | Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE, GLU, SEL) Ryż na mleku gotowany 250 g (MLE, S02) Sos jogurtowo - cynamonowy 50 g (MLE) Marchew gotowana z masłem 150 g (GLU, MLE) Ryż na mleku gotowany 250 g (MLE, S02, GLU) Kompot z truskawek 200 ml | Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE, GLU, SEL) Sos jogurtowo-cynamonowy 50 g (MLE) Marchew gotowana z masłem 150 g (GLU, MLE) Ryż na mleku gotowany 250 g (MLE, S02, GLU) Kompot z truskawek 200 ml | Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE, GLU, SEL) Ryż na mleku gotowany 250 g (MLE, S02) Sos jogurtowo-cynamonowy 100 g (MLE) Marchew gotowana z masłem 150 g (GLU, MLE) Kompot z truskawek 200 ml | Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE, GLU, SEL) Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 100 g (GLU) Ryż brązowy na sypko got 200 g Marchew gotowana z masłem 100 g (GLU, MLE) Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 100 g (MLE, SEL, S02) Kompot z truskawek b/c 200 ml | Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE, GLU, SEL) Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 100 g (GLU) Ryż brązowy na sypko got 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g (GLU, MLE) Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 100 g (MLE, SEL, S02) Kompot z truskawek b/c 200 ml | Zupa gulaszowa z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL) Ryż na sypko got. b/ml 200 g Sos owocowy 50 ml (MLE) Surówka z selera i brzoskwini b/ml 150 g (MLE, SEL, S02) Kompot z truskawek 200 ml | |
| PODW | | Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE) Biszkopty 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) | | | Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE) | | Koktajl owocowy na napoju roślinnym 200 ml (MLE) | | |

| | | | | | | | | |
|---------------|---|--|--|--|--|--|---|--|
| Kolacja | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pomidor z mozzarellą 50 g (MLE, GOR) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pomidor z mozzarellą 50 g (MLE, GOR) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Szpinak baby 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pomidor z mozzarellą 50 g (MLE, GOR) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Szpinak baby 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pomidor z mozzarellą 50 g (MLE, GOR) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Szpinak baby 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pomidor z mozzarellą 50 g (MLE, GOR) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Papryka świeża 60 g Herbata ziołowa 200 ml | Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pomidor z mozzarellą 50 g (MLE, GOR) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Pasta z brokuła 50 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Szpinak baby 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml | Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży b/s 30 g Buraczki gotowane plastry 30 g |
| Posiłek nocny | | Herbatniki 30 g (GLU, SOJ, MLE) | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat 20 g Herbata owocowa 200 ml | Herbatniki 30 g (GLU, SOJ, MLE) | Chleb graham 60 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat 20 g Herbata owocowa 200 ml | Jabłko 1 szt | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,8 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 330 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Sól [g] 5,2 Sód [mg] 994,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 58,2 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,7 Białko ogółem [g] 65,1 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Sól [g] 5 Sód [mg] 961,6 Błonnik pokarmowy[g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 51,3 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,1 Białko ogółem [g] 64,9 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sól [g] 5 Sód [mg] 959,8 Błonnik pokarmowy[g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 51,2 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 561,5 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 357,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 1 050,4 Błonnik pokarmowy[g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 96,7 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 415,9 Białko ogółem [g] 55,9 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 194,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 3,2 Sód [mg] 649,6 Błonnik pokarmowy[g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 37,4 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,7 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 1 295,6 Błonnik pokarmowy[g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 89 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 614,2 Białko ogółem [g] 54,5 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 261,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 872,8 Błonnik pokarmowy[g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 53,5 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 524,8 Białko ogółem [g] 26,4 Tłuszcz [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 Sól [g] 2,8 Sód [mg] 671,2 Błonnik pokarmowy [g] 4 suma cukrów prostych [g] 38,3 |
|-------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|

| | | WSD Ogólna | WSD Łatwostrawna | WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa | WSD Ubogoenergetyczna | WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu | WSD Bezmleczna/bezlaktozowa | WSD Dodatek dla diet |
|---------------------|---------------|---|---|---|--|--|---|---|--|
| 2024-11-07 czwartek | Śniadanie | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g 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) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) | Chleb graham 30 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Kawa zbożowa b/ml 250 ml (GLU) | Szynka złocista 20 g (SOJ, MLE, SEL) Serek trójkąt 1 szt Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 1 szt Cykoria 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) |
| | 2. śniadanie | | | | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Gruszka 130 g Herbata ziołowa 200 ml | | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Gruszka 130 g Herbata ziołowa 200 ml | | |
| 2024-11-07 czwartek | Obiad | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 250 ml (MLE, GLU,SEL, S02) Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulką smażona 100 g Ziemniaki puree got 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy 200 ml | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 250 ml (MLE, GLU,SEL,) Rolada drobiowa z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Groszek gotowany na parze 150 g Sos śmietanowo - marchewkowy 50 ml (GLU, MLE) Ziemniaki got puree 200 g Kompot owocowy 200 ml Groszek gotowany na parze 150 g | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 250 ml (MLE, GLU,SEL,) Rolada drobiowa z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Groszek gotowany na parze 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Ziemniaki got puree 200 g Kompot owocowy 200 ml Sos śmietanowo -marchwiowy 50 ml (GLU, MLE) | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 250 ml (MLE, SEL, GLU) Rolada drobiowa z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Groszek gotowany na parze 50 g Ziemniaki got puree 200 g Kompot owocowy 200 ml Sos śmietanowo - marchewkowy 50 ml (GLU, MLE) | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 250 ml (MLE, SEL, GLU) Rolada drobiowa z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Groszek gotowany na parze 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Ziemniaki got puree 200 g Kompot owocowy 200 ml Sos śmietanowo -marchewkowy 50 ml (GLU, MLE) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 250 ml (MLE, SEL, GLU) Rolada drobiowa z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Groszek gotowany na parze 100 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Ziemniaki got puree 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos śmietanowo -marchewkowy 50 ml (GLU, MLE) | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 250 ml (GLU, SEL) Rolada drobiowa z marchewką i pietruszką gotowana na parze b/ml 100 g (GLU, JAJ) Groszek gotowany na parze 150 g Ziemniaki got tłuczone 200 g Kompot owocowy 200 ml | |
| | Wieczorek | | Drożdżówka pieczona 80 g (GLU, JAJ) | | Drożdżówka pieczona 80 g (GLU, JAJ) | Sok warzywny 200 ml | Sok warzywny 200 ml Wafle ryżowe 30 g | | |
| 2024-11-07 czwartek | Kolacja | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 50 g Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Mleko 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Mleko 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Mleko 200 ml (MLE) | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (JAJ) Pomidory koktajlowe 60 g Mleko 200 ml (MLE) | Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidory koktajlowe 60 g Kakao na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Szynka drobiowa gotowana 40 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Herbata owocowa 200 ml | Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g |
| | Posiłek nocny | Gruszka 130 g | Jabłko 1 szt | | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml | Jabłko 1 szt | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml | Gruszka 130 g | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 717,3 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670,8 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 521,2 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 942,5 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 934,3 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 761,8 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,4 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 707,9 |
| | Białko ogółem [g] 108,3 | Białko ogółem [g] 113,5 | Białko ogółem [g] 113,4 | Białko ogółem [g] 119,4 | Białko ogółem [g] 98,1 | Białko ogółem [g] 128,6 | Białko ogółem [g] 89,2 | Białko ogółem [g] 33,7 |
| | Tłuszcz [g] 95,2 | Tłuszcz [g] 82,8 | Tłuszcz [g] 66,3 | Tłuszcz [g] 101 | Tłuszcz [g] 68,6 | Tłuszcz [g] 107,3 | Tłuszcz [g] 60,4 | Tłuszcz [g] 32,4 |
| | Węglowodany ogółem [g] 376,1 | Węglowodany ogółem [g] 385,4 | Węglowodany ogółem [g] 385,3 | Węglowodany ogółem [g] 404,6 | Węglowodany ogółem [g] 244,8 | Węglowodany ogółem [g] 345,3 | Węglowodany ogółem [g] 319 | Węglowodany ogółem [g] 70,9 |
| | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,3 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,2 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 |
| | Sól [g] 9 | Sól [g] 5,1 | Sól [g] 5,1 | Sól [g] 6,2 | Sól [g] 9,7 | Sól [g] 11,1 | Sól [g] 7,3 | Sól [g] 3 |
| | Sód [mg] 2 490,1 | Sód [mg] 920,2 | Sód [mg] 918,4 | Sód [mg] 1 164 | Sód [mg] 2 221,9 | Sód [mg] 2 321,4 | Sód [mg] 1 229,8 | Sód [mg] 717,8 |
| | Błonnik pokarmowy [g] 29 | Błonnik pokarmowy [g] 30,2 | Błonnik pokarmowy [g] 30,2 | Błonnik pokarmowy [g] 26,1 | Błonnik pokarmowy [g] 31,6 | Błonnik pokarmowy [g] 41 | Błonnik pokarmowy [g] 33,5 | Błonnik pokarmowy [g] 4,1 |
| | suma cukrów prostych [g] 80,6 | suma cukrów prostych [g] 70,7 | suma cukrów prostych [g] 70,7 | suma cukrów prostych [g] 68,1 | suma cukrów prostych [g] 79,4 | suma cukrów prostych [g] 70 | suma cukrów prostych [g] 61,1 | suma cukrów prostych [g] 36,5 |

| | WSD Ogólna | WSD Łatwostrawna | WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa | WSD Ubogoenergetyczna | WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl. | WSD Bezmleczna/bezlaktozowa | WSD Dodatek dla diet |
|-------------------|-----------------------------------|---|--|--|--|---|--|--|
| 2024-11-08 piątek | Śniadanie | Zupa ml. z ryżem 250 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa na ciepło 1 szt 1 szt (SOJ) Ketchup 15 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Ogórek małosolny 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml | Zupa ml. z ryżem 250 ml (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml | Zupa ml. z ryżem 250 ml (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml | Zupa ml. z ryżem 250 ml (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Ogórek małosolny 60 g Herbata z cytryną b/c 250 ml | Zupa ml. z ryżem 250 ml (MLE) Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Ogórek małosolny 60 g Szynka wieprzowa pieczona 40 g Herbata z cytryną b/c 250 ml | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml | Serek kanapkowy 16 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Pomidory koktajlowe 30 g |
| | 2. śniadanie | | | | Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE) Herbatniki 16 g (GLU, SOJ, MLE) | | Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE) Herbatniki 16 g (GLU, SOJ, MLE) | |
| | Obiad | Zupa botwinka z ziemniakami 250 ml (MLE,SEL) Ryba smażona w cieście naleśnikowym (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki got z pietruszką 200 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g | Zupa botwinka z ziemniakami 250 ml (MLE,SEL) Ryba duszona (dorsz) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki got z pietruszką 200 g Szpinak gotowany 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml | | | Zupa botwinka z ziemniakami 250 ml (MLE,SEL) Ryba duszona (dorsz) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki got z pietruszką 200 g Szpinak gotowany 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 100 g | Zupa botwinka z ziemniakami b/ ml 250 ml SEL Ryba duszona (dorsz) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki got z pietruszką 200 g Szpinak gotowany 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml | |
| Podwieczorek | Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt | | | | | | | |
| 2024-11-08 piątek | Kolacja | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek naturalny 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek naturalny 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek naturalny 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek naturalny 30 g (MLE) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) | Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek naturalny 60 g (MLE) Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z białej fasoli 60 g Mix sałat 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml | Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Pomidor b/skóry 30 g |
| | Posiłek nocny | Mus owocowy 200g 1 szt | | | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 200g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 40 g Herbata owocowa 200 ml | Mus owocowy 200g 1 szt | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 200g 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/s 50 g Herbata owocowa 200 ml | Mus owocowy 200g 1 szt |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 526 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,4 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 988,8 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 678,1 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 352,8 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 593,5 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 700,7 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 514,2 |
| | Białko ogółem [g] 88,3 | Białko ogółem [g] 94,9 | Białko ogółem [g] 94,7 | Białko ogółem [g] 119,5 | Białko ogółem [g] 66,4 | Białko ogółem [g] 121,3 | Białko ogółem [g] 65,4 | Białko ogółem [g] 25,7 |
| | Tłuszcz [g] 98,8 | Tłuszcz [g] 60,9 | Tłuszcz [g] 44,4 | Tłuszcz [g] 84,1 | Tłuszcz [g] 41,3 | Tłuszcz [g] 90,9 | Tłuszcz [g] 36 | Tłuszcz [g] 15,2 |
| | Węglowodany ogółem [g] 337,1 | Węglowodany ogółem [g] 316,1 | Węglowodany ogółem [g] 315,9 | Węglowodany ogółem [g] 377,2 | Węglowodany ogółem [g] 186,7 | Węglowodany ogółem [g] 343,5 | Węglowodany ogółem [g] 263,8 | Węglowodany ogółem [g] 69,5 |
| | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,4 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 |
| | Sól [g] 7,1 | Sól [g] 3,6 | Sól [g] 3,5 | Sól [g] 4,3 | Sól [g] 4,2 | Sól [g] 6,4 | Sól [g] 4 | Sól [g] 2,3 |
| | Sód [mg] 2 420,7 | Sód [mg] 1 058,4 | Sód [mg] 1 056,6 | Sód [mg] 1 282,6 | Sód [mg] 23,7 | Sód [mg] 2 061,2 | Sód [mg] 811,7 | Sód [mg] 445,7 |
| | Błonnik pokarmowy [g] 26,5 | Błonnik pokarmowy [g] 21,6 | Błonnik pokarmowy [g] 21,6 | Błonnik pokarmowy [g] 23,1 | Błonnik pokarmowy [g] 23,7 | Błonnik pokarmowy [g] 33,8 | Błonnik pokarmowy [g] 21,8 | Błonnik pokarmowy [g] 3,6 |
| | suma cukrów prostych [g] 90 | suma cukrów prostych [g] 84,4 | suma cukrów prostych [g] 84,3 | suma cukrów prostych [g] 108,5 | suma cukrów prostych [g] 59,1 | suma cukrów prostych [g] 97,1 | suma cukrów prostych [g] 62,3 | suma cukrów prostych [g] 37,3 |

| WSD Ogólna | | WSD Łatwostrawna | WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa | WSD Ubogoenergetyczna | WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl. | WSD Bezmleczna/bezlaktozowa | WSD Dodatek dla diet | |
|-------------------|---------------|--|---|---|---|---|--|---|--|
| 2024-11-09 sobota | Śniadanie | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasztecik drobiowy zapiekany 60 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao na mleku 200 ml (SOJ, MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko 200 ml (MLE) | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Mleko 200 ml b/c (MLE) | Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Mleko 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z jajka ze szczyptką 60 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml | Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Cykorcia 10 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml | |
| | 2. śniadanie | | | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Buraczki gotowane plastry 30 g | | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Buraczki gotowane plastry 30 g | | | |
| 2024-11-09 sobota | Obiad | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (MLE, GLU, SEL) Zraz nadziewany brokułem got. na parze 100 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE) Kasza jęczmienna got 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 200 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (MLE, GLU, SEL) Zraz nadziewany brokułem got. na parze 100 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE) Kasza jęczmienna got 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 200 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (MLE, GLU, SEL) Zraz nadziewany brokułem got. na parze 100 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE) Kasza jęczmienna got 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (MLE, GLU, SEL) Zraz nadziewany brokułem got. na parze 100 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE) Kasza jęczmienna got 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 250 ml (GLU, SEL) Zraz nadziewany brokułem 100 g Kasza jęczmienna got 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 200 ml | | | |
| | Podwieczorek | Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Rogal Marciński 1 szt (GLU, JAJ, MLE) | Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) | Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt | Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt Ciastka b/c 30 g (GLU) | Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt Banan 1/2 szt 100 g | | | |
| | Kolacja | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bigos z białej i kiszanej kapusty z kiełbasą 100 g (GLU) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 40 g Bawarka na mleku z cukrem 250 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 40 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 40 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) | Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 40 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 40 g Bawarka na mleku b/c 200 ml (MLE) | Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 40 g Bawarka na mleku b/c 200 ml (MLE) | Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 40 g | Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Serek tartare 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Szpinak baby 10 g |
| | Posiłek nocny | | Kefir 150 ml (MLE) | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Rukola 20 g Herbata owocowa 200 ml | Kefir 150 ml (MLE) | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Rukola 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml | Mus owocowy 100 g | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna[kcal] | Wartość energetyczna[kcal] | Wartość energetyczna[kcal] | Wartość energetyczna[kcal] | Wartość energetyczna[kcal] | Wartość energetyczna[kcal] | Wartość energetyczna[kcal] | Wartość energetyczna[kcal] |
| | [kcal] 2 633 | [kcal] 2 073,6 | [kcal] 1 924 | [kcal] 2 463,7 | [kcal] 1 443,9 | [kcal] 2 406,8 | [kcal] 1 854,3 | [kcal] 624 |
| | Białko ogółem [g] 98,5 | Białko ogółem [g] 90,5 | Białko ogółem [g] 90,3 | Białko ogółem [g] 105,7 | Białko ogółem [g] 74,7 | Białko ogółem [g] 106,4 | Białko ogółem [g] 89,1 | Białko ogółem [g] 30 |
| | Tłuszcz [g] 90,9 | Tłuszcz [g] 61,7 | Tłuszcz [g] 45,1 | Tłuszcz [g] 82 | Tłuszcz [g] 38,4 | Tłuszcz [g] 88 | Tłuszcz [g] 41,4 | Tłuszcz [g] 25,3 |
| | Węglowodany ogółem [g] 376 | Węglowodany ogółem [g] 305,6 | Węglowodany ogółem [g] 305,5 | Węglowodany ogółem [g] 343,2 | Węglowodany ogółem [g] 210,8 | Węglowodany ogółem [g] 320,2 | Węglowodany ogółem [g] 297,4 | Węglowodany ogółem [g] 69,2 |
| | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,7 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 |
| | Sól [g] 6,3 | Sól [g] 4,7 | Sól [g] 4,7 | Sól [g] 6,2 | Sól [g] 3,6 | Sól [g] 6,5 | Sól [g] 5,1 | Sól [g] 3,3 |
| | Sód [mg] 2 113,4 | Sód [mg] 1 407,2 | Sód [mg] 1 405,4 | Sód [mg] 1 601,7 | Sód [mg] 1 013,9 | Sód [mg] 1 751,5 | Sód [mg] 1 236,1 | Sód [mg] 634,3 |
| | Błonnik pokarmowy[g] 27 | Błonnik pokarmowy [g] 17,9 | Błonnik pokarmowy[g] 17,9 | Błonnik pokarmowy [g] 20,2 | Błonnik pokarmowy[g] 20,8 | Błonnik pokarmowy[g] 31,6 | Błonnik pokarmowy[g] 19,3 | Błonnik pokarmowy [g] 3,2 |
| | suma cukrów prostych [g] 77,1 | suma cukrów prostych [g] 59,2 | suma cukrów prostych [g] 59,2 | suma cukrów prostych [g] 63,3 | suma cukrów prostych [g] 53,8 | suma cukrów prostych [g] 60,4 | suma cukrów prostych [g] 72,5 | suma cukrów prostych [g] 35,5 |

| | | WSD Ogólna | WSD Łatwostrawna | WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa | WSD Ubogoenergetyczna | WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl. | WSD Bezmleczna/bezlaktozowa | WSD Dodatek dla diet |
|----------------------|--|---|--|--|---|---|---|---|---|
| 2024-11-10 niedziela | Śniadanie | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml | Chleb pszenney 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml | Chleb pszenney 60 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml | Chleb pszenney 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z ziołami 30 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Szpinak baby 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml | Herbata z cytryną b/c 200 ml Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml | Chleb pszenney 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml | Połędwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane(suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 1 szt Ogórek kiszony 30 g Pomidor b/skóry 30 g |
| | 2. śniadanie | | | | Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki 16 g (GLU, SOJ, MLE) | | Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki 16 g (GLU, SOJ, MLE) | | |
| | Obiad | Zupa pomidorowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, SEL, MLE) Udko z kurczaka b/s b/k pieczone w ziołach 100 g Ryż na sypko got z zieleniną 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Dynia gotowana kosteczka 100 g Kompot z jabłek 200 ml | Zupa pomidorowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, SEL, JAJ, MLE) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ryż na sypko got z zieleniną 200 g Dynia gotowana kosteczka 100 g Kompot z jabłek 200 ml | Zupa pomidorowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, SEL, MLE) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ryż na sypko got z zieleniną 200 g Dynia gotowana kosteczka 100 g Kompot z jabłek 200 ml | Zupa pomidorowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, SEL, JAJ, MLE) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ryż brązowy got na sypko z zieleniną 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Dynia gotowana kosteczka 100 g | Zupa pomidorowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, SEL, MLE) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ryż brązowy got na sypko z zieleniną 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Dynia gotowana kosteczka 100 g | Zupa pomidorowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, SEL, MLE) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ryż na sypko got z zieleniną 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Dynia gotowana kosteczka 100 g | Zupa pomidorowa z laną kluseczką b/ ml 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k pieczone w ziołach 100 g Ryż na sypko got z zieleniną 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Kompot z jabłek 200 ml | |
| sznurek | Chrupki kukurydziane 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Chrupki kukurydziane 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Chrupki kukurydziane 40 g | | |
| 2024-11-10 niedziela | Kolacja | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem i got rybą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml | Chleb pszenney 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem i got rybą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml | Chleb pszenney 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem i got rybą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml | Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenney 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem i got rybą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem i got rybą 40 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Cykoria 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml | Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem i got ryba 80 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Cykoria 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Sałatka brokułowa z jajkiem i got rybą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml | Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Mix sałat 10 g |
| | Posiłek nocny | Nektarynka 1 szt 1 szt | | | Chleb pszenney 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Cykoria 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml | Nektarynka 1 szt 1 szt | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Cykoria 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml | Nektarynka 1 szt 1 szt | |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|--|--|--|
| | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,4</p> <p>Białko ogółem [g] 73,5</p> <p>Tłuszcz [g] 81,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 297</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5</p> <p>Sól [g] 4,6</p> <p>Sód [mg] 974,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 52,8</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,4</p> <p>Białko ogółem [g] 77</p> <p>Tłuszcz [g] 81,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 280,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5</p> <p>Sól [g] 4,2</p> <p>Sód [mg] 815,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 18,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 43,4</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 880,7</p> <p>Białko ogółem [g] 76,5</p> <p>Tłuszcz [g] 65,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 279,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9</p> <p>Sól [g] 4</p> <p>Sód [mg] 762,6</p> <p>Błonnik pokarmowy[g] 18,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 53,2</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,5</p> <p>Białko ogółem [g] 82,9</p> <p>Tłuszcz [g] 99,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 333</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3</p> <p>Sól [g] 4,9</p> <p>Sód [mg] 1 089,5</p> <p>Błonnik pokarmowy[g] 19,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 67,3</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 260,1</p> <p>Białko ogółem [g] 56,8</p> <p>Tłuszcz [g] 59,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 153,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9</p> <p>Sól [g] 3</p> <p>Sód [mg] 543,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 23</p> <p>suma cukrów prostych [g] 31,2</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,3</p> <p>Białko ogółem [g] 81,3</p> <p>Tłuszcz [g] 102,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 279,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7</p> <p>Sól [g] 5,2</p> <p>Sód [mg] 1 198,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 49</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 748,3</p> <p>Białko ogółem [g] 64,2</p> <p>Tłuszcz [g] 62,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 267,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9</p> <p>Sól [g] 4,2</p> <p>Sód [mg] 865,5</p> <p>Błonnik pokarmowy[g] 21,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 44,9</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 514,1</p> <p>Białko ogółem [g] 25,9</p> <p>Tłuszcz [g] 15,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 69,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9</p> <p>Sól [g] 2,8</p> <p>Sód [mg] 654,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 3,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 36,6</p> |
|--|---|---|--|--|---|--|--|--|

| WSD Ogólna | | WSD Łatwostrawna | WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa | WSD Ubogoenergetyczna | WSD Cukrzycowa/ z ogr. łatwoprzysw. węgl. | WSD Bezmleczna/bezlaktozowa | WSD Dodatek dla diet |
|-------------------------|---------------|--|---|---|--|--|---|--|
| 2024-11-11 poniedziałek | Śniadanie | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Jajko z majonezem 1 szt (JAJ, GOR) Polędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa 200 ml | Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Jajko z majonezem 1 szt (JAJ, GOR) Polędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa 200 ml | Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Jajko z majonezem 1 szt (JAJ, GOR) Polędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa 200 ml | Herbata ziołowa 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. z koperkiem 1 szt (JAJ) Polędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa b/c 200 ml | Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. z koperkiem 1 szt (JAJ) Polędwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Pomidory koktajlowe 50 g Herbata ziołowa b/c 200 ml | Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Jajko got. z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 60 g Herbata ziołowa 200 ml | Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt 1 szt Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Papryka świeża 30 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Roszponka 10 g |
| | 2. śniadanie | | | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml | | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Ogórek świeży 40 g Herbata owocowa b/c 200 ml | | |
| 2024-11-11 poniedziałek | Obiad | Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 250 ml (SEL) Makaron z twarogiem i owocami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Woda z miętą 200 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL, MLE) Makaron z twarogiem i owocami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Woda z miętą 200 ml Brokuł gotowany na parze 150 g Marchew gotowana z masłem 100 g (GLU, MLE) | Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem i owocami (rozdrobniony) 200 g (GLU, MLE, MCK) Woda z miętą 200 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g | Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem i owocami 300 g (GLU, MLE, MCK) Woda z miętą 200 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g | Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem i owocami 300 g (GLU, MLE, MCK) Woda z miętą 200 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g | Zupa ziemniaczana b/ml 250 ml (SEL) Makaron z owocami 250 g (GLU, JAJ) Woda z miętą 200 ml Brokuł gotowany na parze 150 g | |
| | Podwieczorek | pudding ryżowy got z brzoskwinia 250 g (MLE, S02) | pudding ryżowy got z brzoskwinia 250 g (MLE, S02) | | pudding ryżowy got z brzoskwinia 250 g (MLE, S02) b/d.c | | pudding ryżowy got z brzoskwinia 250 g na wodzie (S02) | |
| 2024-11-11 poniedziałek | Kolacja | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Frankfurterki na ciepło 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g | Mleko 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g | Mleko 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g | Mleko 200 ml (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 20 g | Mleko 200 ml (MLE) Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g | Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g | Polędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Sałata masłowa 10 g Pomidory koktajlowe 30 g |
| | Posiłek nocny | Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) | Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml | Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml | Wafle ryżowe 40 g | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|--|--|
| Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,8 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sól [g] 4,6 ód [mg] 1 160,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 47,2 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,4 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 340,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 1 151,5 Błonnik pokarmowy[g] 21 suma cukrów prostych [g] 38,7 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,8 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 1 149,7 Błonnik pokarmowy[g] 21 suma cukrów prostych [g] 38,5 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 713,9 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 369,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,8 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 408,5 Błonnik pokarmowy[g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 48,8 | Wartość energetyczna[kcal][kcal] 1 337,2 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 41,9 Węglowodany ogółem [g] 176,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sól [g] 3,7 Sód [mg] 882,1 Błonnik pokarmowy[g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 34,8 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,1 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 1 618,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 40,4 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 668,3 Białko ogółem [g] 63,4 Tłuszcz [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 1 107,6 Błonnik pokarmowy[g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 21,7 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 628,6 Białko ogółem [g]28,9 Tłuszcz [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]15,2 Sól [g] 3,3 Sód [mg] 634,9 Błonnik pokarmowy[g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 37,5 |
|---|---|---|--|--|---|--|--|

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,