

	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	
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie Il.Ś	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka 100 g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (RYB) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Pomidory koktajlowe 50 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 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 Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb pszenny 40 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 Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Ogórek kiszony 30 g	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 Mleko gotowane 200 ml (MLE) Ogórek kiszony 30 g	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 Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 30 g	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Pasta z tuńczyka b/ml 100 g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16g (MLE) Platki kukurydziane (suche) 20g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Dżem 30g Ogórek kiszony 30g Buraczki gotowane w kostce 30g
2025-02-24 poniedziałek	Obiad P	Zupa krem z kukurydzy z porcem 250 ml (MLE, SEL) Zraz z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszony 100 g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos własny 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (GLU) Cwikła 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 250 ml (MLE, SEL, SOZ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml		Zupa krem z białych warzyw 250 ml (MLE, SEL, SOZ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (GLU) Cwikła 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Brokuł gotowany na parze 150 g	Zupa krem z białych warzyw 250 ml (MLE, SEL, SOZ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (GLU) Cwikła 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Brokuł gotowany na parze 150 g	Zupa krem z białych warzyw b/ml 250 ml (SEL, SOZ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna z pietruszką 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml		
2025-02-24 poniedziałek	Kolejacja Ph	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa 200 ml Sałata masłowa 10 g	Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml Sałata masłowa 10 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Platki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 30g Sałata masłowa 10 g
2025-02-24 poniedziałek	Ph	Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE)		Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykorcia 10g Herbata owocowa 200 ml Ser biały - plaster 20g (MLE)	Jogurt naturalny 150 ml (MLE)	Chleb graham 30g (GLU) Masło 10g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykorcia 10g Herbata owocowa 200 ml Ser biały - plaster 20g (MLE)		Jogurt b/laktozy 150g 1szt (MLE)	
2025-02-24 poniedziałek	Ph	Kcal: 2483.46 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz ogółem: 97.88 g; Węglowodany ogółem: 316.38 g; Kw. tł. nasycone: 44.95 g; Sól: 7.31 g; Sód: 1999.42 mg; Błonnik: 24.57 g; W tym cukry: 58.74 g; WW: 31.74 Por; Potas: 2565.36 mg; Wapń: 936.18 mg; Fosfor: 1299.40 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 291.14 mg;	Kcal: 2300.41 kcal; Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz ogółem: 72.17 g; Węglowodany ogółem: 320.03 g; Kw. tł. nasycone: 797.14 mg; Błonnik: 22.63 g; W tym cukry: 43.09 g; WW: 32.17 Por; Potas: 3045.26 mg; Wapń: 427.38 mg; Fosfor: 1058.65 mg; Żelazo: 6.01 mg; Magnez: 214.34 mg;	Kcal: 2150.81 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz ogółem: 55.67 g; Węglowodany ogółem: 319.89 g; Kw. tł. nasycone: 27.69 g; Sól: 4.83 g; Sód: 795.34 mg; Błonnik: 22.63 g; W tym cukry: 42.97 g; WW: 32.15 Por; Potas: 3040.26 mg; Wapń: 424.18 mg; Fosfor: 1056.25 mg; Żelazo: 5.99 mg; Magnez: 214.14 mg;	Kcal: 2825.78 kcal; Białko ogółem: 136.87 g; Tłuszcz ogółem: 95.40 g; Węglowodany ogółem: 921.92 mg; Błonnik: 25.10 g; W tym cukry: 55.63 g; WW: 37.43 Por; Potas: 3022.22 mg; Wapń: 461.16 mg; Fosfor: 1111.65 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 218.84 mg;	Kcal: 1428.29 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz ogółem: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 169.81 g; Kw. tł. nasycone: 25.79 g; Sól: 3.77 g; Sód: 805.49 mg; Błonnik: 20.76 g; W tym cukry: 45.58 g; WW: 17.12 Por; Potas: 2894.05 mg; Wapń: 486.36 mg; Fosfor: 1000.77 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 242.50 mg;	Kcal: 2735.75 kcal; Białko ogółem: 144.34 g; Tłuszcz ogółem: 109.31 g; Węglowodany ogółem: 312.29 g; Kw. tł. nasycone: 54.88 g; Sól: 7.58 g; Sód: 1877.55 mg; Błonnik: 32.44 g; W tym cukry: 59.61 g; WW: 31.42 Por; Potas: 3656.10 mg; Wapń: 1060.07 mg; Fosfor: 1747.41 mg; Żelazo: 13.46 mg; Magnez: 417.97 mg;	Kcal: 2022.35 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz ogółem: 47.51 g; Węglowodany ogółem: 310.27 g; Kw. tł. nasycone: 11.29 g; Sól: 4.80 g; Sód: 705.35 mg; Błonnik: 23.76 g; W tym cukry: 50.71 g; WW: 31.16 Por; Potas: 2408.01 mg; Wapń: 152.22 mg; Fosfor: 811.68 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 190.05 mg;	Kcal: 604.32 kcal; Białko ogółem: 26.49 g; Tłuszcz ogółem: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 91.33 g; Kw. tł. nasycone: 8.89 g; Sól: 2.79 g; Sód: 671.13 mg; Błonnik: 3.93 g; W tym cukry: 38.29 g; WW: 9.21 Por; Potas: 681.11 mg; Wapń: 417.79 mg; Fosfor: 357.02 mg; Żelazo: 1.38 mg; Magnez: 63.13 mg;

	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	
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml Chleb graham 40 g (GLU)	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Buraczki gotowane w kostce 60 g Dżem szt - 25g 1 szt	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Buraczki gotowane w kostce 60 g Dżem szt - 25g 1 szt	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) Buraczki gotowane w kostce 60 g Dżem szt - 25g 1 szt	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 10 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) 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 Buraczki gotowane w kostce 60 g	Poledwica miodowa drobiowa 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Platki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Sałata masłowa 10 g
	II Ś			Chlebpszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Ser mozzarella 30g (MLE) Pomidor b/skóry 40g Herbata z cytryną i cukrem 200ml		Chleb graham 30g (GLU) Masło 10g (MLE) Ser mozzarella 30g (MLE) Pomidor b/skóry 40g Herbata z cytryną b/c 200ml			
	Obiad	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 250 ml (SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko z zieloniną 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko z zieloniną 200 g Woda z miętą 200 ml Szpinak na ciepło 150 g (GLU)	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 250 ml (SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko z zieloniną 100 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 250 ml (SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko z zieloniną 100 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z miętą 200 ml	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 250 ml (SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko z zieloniną 200 g Woda z miętą 200 ml Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Szpinak na ciepło 150 g (GLU)	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 250 ml (SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko z zieloniną 200 g Woda z miętą 200 ml Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym b/ml 150 g (MLE)		
	P	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g				Wafle ryżowe 30 g Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Koktajl owocowy na napoju roślinnym 200 ml Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Cykorja 20 g Powidła śliwkowe 30 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Cykorja 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Cykorja 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Chlebpszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20g (MLE) Szynka hetmańska 60g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Cykorja 20g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200ml (MLE)	Chleb graham 30g (GLU) Masło 10g (MLE) Szynka hetmańska 20g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 50g (MLE) Cykorja 20g Mleko gotowane 200ml (MLE)	Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Chleb graham 80g (GLU) Masło 20g (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100g (MLE) Cykorja 20g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ciecierzycy 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Cykorja 20 g	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek trójką 1 szt (MLE) Platki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 50 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 30 g
	PH	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR)	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30g (GLU) Masło 10g (MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 30g	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	
	Kcal: 2233.29 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz ogółem: 85.57 g; Węglowodany ogółem: 287.32 g; Kw. tł. nasycone: 38.05 g; Sól: 5.00 g; Sód: 961.02 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 43.31 g; WW: 28.82 Por; Potas: 2741.38 mg; Wapń: 631.97 mg; Fosfor: 1097.22 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 240.06 mg;	Kcal: 2331.76 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz ogółem: 91.75 g; Węglowodany ogółem: 289.86 g; Kw. tł. nasycone: 37.25 g; Sól: 5.00 g; Sód: 998.06 mg; Błonnik: 17.04 g; W tym cukry: 35.32 g; WW: 29.17 Por; Potas: 2346.64 mg; Wapń: 721.87 mg; Fosfor: 872.67 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 222.61 mg;	Kcal: 2182.16 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz ogółem: 75.25 g; Węglowodany ogółem: 289.72 g; Kw. tł. nasycone: 26.31 g; Sól: 5.00 g; Sód: 996.26 mg; Błonnik: 17.04 g; W tym cukry: 35.20 g; WW: 29.15 Por; Potas: 2341.64 mg; Wapń: 718.67 mg; Fosfor: 870.27 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 222.41 mg;	Kcal: 2982.01 kcal; Białko ogółem: 130.34 g; Tłuszcz ogółem: 134.62 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; Kw. tł. nasycone: 58.13 g; Sól: 7.52 g; Sód: 1247.39 mg; Błonnik: 19.55 g; W tym cukry: 45.13 g; WW: 33.49 Por; Potas: 2518.41 mg; Wapń: 621.16 mg; Fosfor: 890.36 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 230.52 mg;	Kcal: 1512.93 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; Tłuszcz ogółem: 65.04 g; Węglowodany ogółem: 24.09 g; Sól: 3.03 g; Sód: 593.89 mg; Błonnik: 18.28 g; W tym cukry: 27.08 g; WW: 16.48 Por; Potas: 2548.33 mg; Wapń: 707.16 mg; Fosfor: 859.94 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 256.96 mg;	Kcal: 2885.84 kcal; Białko ogółem: 125.12 g; Tłuszcz ogółem: 141.87 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; Kw. tł. nasycone: 61.77 g; Sól: 7.09 g; Sód: 1338.07 mg; Błonnik: 32.24 g; W tym cukry: 34.10 g; WW: 30.48 Por; Potas: 3743.88 mg; Wapń: 727.66 mg; Fosfor: 1449.01 mg; Żelazo: 17.86 mg; Magnez: 454.53 mg;	Kcal: 2063.41 kcal; Białko ogółem: 74.68 g; Tłuszcz ogółem: 55.10 g; Węglowodany ogółem: 330.86 g; Kw. tł. nasycone: 11.51 g; Sól: 4.56 g; Sód: 853.16 mg; Błonnik: 22.23 g; W tym cukry: 66.86 g; WW: 33.22 Por; Potas: 2717.77 mg; Wapń: 182.78 mg; Fosfor: 527.14 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 174.86 mg;	Kcal: 629.62 kcal; Białko ogółem: 27.85 g; Tłuszcz ogółem: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 90.48 g; Kw. tł. nasycone: 15.39 g; Sól: 3.16 g; Sód: 457.76 mg; Błonnik: 3.32 g; W tym cukry: 19.11 g; WW: 9.13 Por; Potas: 629.45 mg; Wapń: 386.60 mg; Fosfor: 314.73 mg; Żelazo: 1.05 mg; Magnez: 47.43 mg;	

	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
Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 1 szt (SOJ) Ketchup 15 g Ser żółty 50 g (MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szpinak baby 20 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Ser żółty 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Herbata z cukrem 200 ml Ser b/laktozy 40 g (MLE)	Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży 60 g Herbata ziołowa 200 ml Cykoria 10 g Dżem 25 g
	II ś			Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Jabłko 1 szt		Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Jabłko 1 szt		
Obiad	Zupa dyniowa z brązowym makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL, MCK) Stek wieprzowy z cebulą smażoną 100 g (GLU, JAJ) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz wp nadziewany marchewką gotowany 100 g (GLU, SOJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)		Zupa dyniowa z brązowym makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL, MCK) Zraz nadziewany marchewką 100 g (GLU, SOJ) Marchewka duszona 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot owocowy 200 ml Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ogórek kiszony ćwiartki 50 g	Zupa dyniowa z brązowym makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL, MCK) Stek wieprzowy z cebulą smażoną 100 g (GLU, JAJ) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml Ogórek kiszony ćwiartki 50 g	Zupa dyniowa z brązowym makaronem 250 ml (GLU, MLE, SEL, MCK) Zraz wp nadziewany marchewką gotowany 100 g (GLU, SOJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml		
	P	Mus owocowy 100 g Podplomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE)					wafle ryżowe 30 g (GLU, JAJ) Mus owocowy 100 g	
Kolejca	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 40 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 40 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 40 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Sałata masłowa 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Schab pieczony 20 g Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200 ml Pasta z marchewki 30 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)
	Ph	Baton twarogowy 1 szt (GLU, MLE)	Banan 1 szt	Pomidor b/skóry ćwiartki 30 g Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica miodowa drobiowa 30 g Herbata owocowa 200 ml Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)	Banan 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica miodowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Pomidor ćwiartki 30 g Herbata b/c 200 ml	Banan 1 szt	
	Kcal: 2347.58 kcal; Białko ogółem: 77.09 g; Tłuszcz ogółem: 96.66 g; Węglowodany ogółem: 307.83 g; Kw. tł. nasycone: 46.75 g; Sól: 6.52 g; Sód: 2026.03 mg; Błonnik: 27.47 g; W tym cukry: 74.53 g; WW: 30.97 Por; Potas: 2833.36 mg; Wapń: 947.88 mg; Fosfor: 1077.41 mg; Żelazo: 8.74 mg; Magnez: 227.64 mg;	Kcal: 2274.11 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz ogółem: 75.79 g; Węglowodany ogółem: 1453.80 mg; Błonnik: 24.26 g; W tym cukry: 102.67 g; WW: 34.01 Por; Potas: 3188.36 mg; Wapń: 504.51 mg; Fosfor: 695.00 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 228.04 mg;	Kcal: 2101.26 kcal; Białko ogółem: 72.62 g; Tłuszcz ogółem: 58.49 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; Kw. tł. nasycone: 23.76 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1452.00 mg; Błonnik: 24.26 g; W tym cukry: 102.41 g; WW: 33.97 Por; Potas: 3183.36 mg; Wapń: 501.31 mg; Fosfor: 692.60 mg; Żelazo: 6.27 mg; Magnez: 227.84 mg;	Kcal: 2595.78 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz ogółem: 95.19 g; Węglowodany ogółem: 1654.43 mg; Błonnik: 25.46 g; W tym cukry: 88.57 g; WW: 34.81 Por; Potas: 2701.51 mg; Wapń: 633.95 mg; Fosfor: 700.73 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 170.68 mg;	Kcal: 1622.31 kcal; Białko ogółem: 62.63 g; Tłuszcz ogółem: 58.28 g; Węglowodany ogółem: 216.80 g; Kw. tł. nasycone: 23.82 g; Sól: 5.40 g; Sód: 1438.56 mg; Błonnik: 25.17 g; W tym cukry: 89.89 g; WW: 21.98 Por; Potas: 3152.09 mg; Wapń: 555.74 mg; Fosfor: 790.96 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 264.41 mg;	Kcal: 2351.03 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz ogółem: 97.16 g; Węglowodany ogółem: 281.51 g; Kw. tł. nasycone: 2093.72 mg; Błonnik: 35.47 g; W tym cukry: 58.32 g; WW: 28.41 Por; Potas: 3298.62 mg; Wapń: 1089.27 mg; Fosfor: 1240.67 mg; Żelazo: 10.88 mg; Magnez: 318.63 mg;	Kcal: 2105.23 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz ogółem: 64.43 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; Kw. tł. nasycone: 19.23 g; Sól: 6.30 g; Sód: 1727.04 mg; Błonnik: 23.47 g; W tym cukry: 94.02 g; WW: 32.37 Por; Potas: 2942.31 mg; Wapń: 522.24 mg; Fosfor: 635.81 mg; Żelazo: 6.03 mg; Magnez: 202.72 mg;	Kcal: 774.16 kcal; Białko ogółem: 28.43 g; Tłuszcz ogółem: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 111.67 g; Kw. tł. nasycone: 14.61 g; Sól: 2.12 g; Sód: 560.92 mg; Błonnik: 4.90 g; W tym cukry: 43.12 g; WW: 11.14 Por; Potas: 817.69 mg; Wapń: 410.89 mg; Fosfor: 409.04 mg; Żelazo: 1.61 mg; Magnez: 60.62 mg;

	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	
2025-02-27 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Rzodkiewka czerwona 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Rzodkiewka czerwona 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Twarożek ze szczypiorkiem b/laktozy 80 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem 25 g Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Roszponka 10 g
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 20 g roszponka 10 g Herbata b/c 200 ml		Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Ogórek świeży 40 g Herbata b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Naleśniki z twarogiem i dżemem (2szt) 250 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka bankietowa 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kukiniowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka bankietowa 150 g Woda z cytryną 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka bankietowa 150 g Woda z cytryną 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka bankietowa 150 g Woda z cytryną 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g	Zupa kukiniowa z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml		
	P	Pączek 1 szt Mleko 200 ml (MLE)		Babka 50 g (GLU, JAJ, MLE) Mleko 200 ml (MLE)	Babka 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Babka 50 g (GLU, JAJ, MLE) Mleko 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml (SOJ) Chrupki kukurydziane 30 g		
	Kolekcja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wieprzowa 40 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Ser b/ laktozy 40 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa 200 ml Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)
	Ph	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Pasta z kalafiora 30 g Herbata ziołowa 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z kalafiora 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Banan 1 szt		
	Kcal: 3151.97 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz ogółem: 106.09 g; Węglowodany ogółem: 456.20 g; Kw. tł. nasycone: 47.19 g; Sól: 7.94 g; Sód: 2070.24 mg; Błonnik: 23.96 g; W tym cukry: 141.64 g; WW: 45.79 Por; Potas: 3349.55 mg; Wapń: 1233.91 mg; Fosfor: 1742.48 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 377.09 mg;	Kcal: 2343.72 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz ogółem: 75.23 g; Węglowodany ogółem: 331.78 g; Kw. tł. nasycone: 38.01 g; Sól: 5.70 g; Sód: 1152.12 mg; Błonnik: 23.32 g; W tym cukry: 80.76 g; WW: 33.47 Por; Potas: 3597.38 mg; Wapń: 1023.80 mg; Fosfor: 1386.39 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 268.90 mg;	Kcal: 2194.12 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz ogółem: 58.73 g; Węglowodany ogółem: 27.06 g; Kw. tł. nasycone: 331.64 g; Kw. tł. nasycone: 27.06 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1150.32 mg; Błonnik: 23.32 g; W tym cukry: 80.64 g; WW: 33.45 Por; Potas: 3592.38 mg; Wapń: 1020.60 mg; Fosfor: 1383.99 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 268.70 mg;	Kcal: 2689.89 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz ogółem: 94.10 g; Węglowodany ogółem: 362.04 g; Kw. tł. nasycone: 50.52 g; Sól: 6.72 g; Sód: 1436.60 mg; Błonnik: 26.05 g; W tym cukry: 79.44 g; WW: 36.54 Por; Potas: 3775.08 mg; Wapń: 1112.61 mg; Fosfor: 1503.26 mg; Żelazo: 8.79 mg; Magnez: 285.15 mg;	Kcal: 1260.45 kcal; Białko ogółem: 59.34 g; Tłuszcz ogółem: 45.84 g; Węglowodany ogółem: 163.13 g; Kw. tł. nasycone: 18.54 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1423.44 mg; Błonnik: 21.51 g; W tym cukry: 49.82 g; WW: 16.53 Por; Potas: 2954.82 mg; Wapń: 545.53 mg; Fosfor: 949.27 mg; Żelazo: 8.12 mg; Magnez: 251.84 mg;	Kcal: 2649.91 kcal; Białko ogółem: 122.56 g; Tłuszcz ogółem: 106.88 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; Kw. tł. nasycone: 54.33 g; Sól: 11.00 g; Sód: 3068.71 mg; Błonnik: 41.12 g; W tym cukry: 61.70 g; WW: 33.13 Por; Potas: 4888.11 mg; Wapń: 1342.62 mg; Fosfor: 2065.68 mg; Żelazo: 16.83 mg; Magnez: 544.46 mg;	Kcal: 2247.14 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz ogółem: 55.37 g; Węglowodany ogółem: 362.82 g; Kw. tł. nasycone: 18.69 g; Sól: 5.15 g; Sód: 1233.62 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 111.80 g; WW: 36.69 Por; Potas: 3369.47 mg; Wapń: 642.39 mg; Fosfor: 1019.10 mg; Żelazo: 7.61 mg; Magnez: 253.45 mg;	Kcal: 614.44 kcal; Białko ogółem: 28.58 g; Tłuszcz ogółem: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 86.66 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 3.01 g; Sód: 632.86 mg; Błonnik: 2.82 g; W tym cukry: 17.34 g; WW: 8.71 Por; Potas: 495.35 mg; Wapń: 540.40 mg; Fosfor: 401.54 mg; Żelazo: 0.92 mg; Magnez: 47.09 mg;	

	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	
2025-02-28 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta z makreli z twarogiem i zieloną 80 g (RYB, MLE) Rzodkiewka czerwona 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Rzodkiewka czerwona 40 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Pasta z makreli z twarogiem i zieloną 40 g (RYB, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta z makreli z twarogiem i zieloną 80 g (RYB, MLE) Rzodkiewka czerwona 40 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) Pomidory koktajlowe 20 g	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Herbata z cukrem 200 ml Dżem szt - 25g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 20 g
	II ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlinia 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorja 10 g Herbata malinowa 200 ml Banan 1/2 szt 100 g		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlinia 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży 40 g Herbata malinowa 200 ml Pomarańcza 1/2szt 100 g			
	Obiad	Zupa pieczarkowa z laną kluseczką 250 ml (MLE, SEL) Filet z dorsza smażony w cieście naleśnikowym 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kafalior, brokuł) 250 ml (MLE, SEL) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane, 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 50 ml (GLU) Dymia gotowana 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Dymia gotowana 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Sos cytrynowy 100 ml (GLU) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z dorsza w cieście naleśnikowym 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Dymia gotowana 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kafalior, brokuł) b/ml 250 ml (SEL) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane, 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 50 ml (GLU) Dymia gotowana 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml			
	P	Kisiel owocowy z biszkoptami mix 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)						Kisiel owocowy z chrupkami mix 200 ml	
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z marchewką 100 g Ser żółty 40 g (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z marchewką 100 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna z marchewką 100 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z marchewką 100 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna z marchewką 50 g Ser żółty 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z marchewką 100 g Ser żółty 40 g (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Pasta mięsna z marchewką 100 g Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony 30 g Buraczki gotowane w kostce 30 g	
PI	Baton zbożowy Nesquik 25g 1 szt (GLU, MLE)	Jabłko gotowane 1 szt	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 30 g (GLU, SOJ) Buraczki gotowane plastry 30 g Herbata malinowa 200 ml Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)	Jabłko gotowane 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 30 g (GLU, SOJ) Mix sałat 10 g Herbata b/c 200 ml Buraczki gotowane w kostce 30 g Serek Haga 1 szt (MLE)	Jabłko gotowane 1 szt			
	Kcal: 2544.45 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz ogółem: 81.66 g; Węglowodany ogółem: 338.92 g; Kw. tł. nasycone: 2371.32 mg; Sól: 7.17 g; Sód: 37.50 g; Sól: 7.17 g; Sód: 34.06 Por; Potas: 3807.56 mg; Wapń: 836.97 mg; Fosfor: 1526.84 mg; Żelazo: 9.99 mg; Magnez: 301.77 mg;	Kcal: 2369.92 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz ogółem: 68.75 g; Węglowodany ogółem: 339.74 g; Kw. tł. nasycone: 32.67 g; Sól: 3.13 g; Sód: 726.82 mg; Błonnik: 25.45 g; W tym cukry: 85.07 g; WW: 34.20 Por; Potas: 2768.16 mg; Wapń: 462.68 mg; Fosfor: 643.96 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 152.75 mg;	Kcal: 2220.32 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz ogółem: 52.25 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; Kw. tł. nasycone: 21.72 g; Sól: 3.13 g; Sód: 725.02 mg; Błonnik: 25.45 g; W tym cukry: 84.95 g; WW: 34.18 Por; Potas: 2763.16 mg; Wapń: 459.48 mg; Fosfor: 641.56 mg; Żelazo: 5.53 mg; Magnez: 152.55 mg;	Kcal: 2910.88 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz ogółem: 89.46 g; Węglowodany ogółem: 47.21 g; Sól: 5.63 g; Sód: 986.34 mg; Błonnik: 26.69 g; W tym cukry: 116.54 g; WW: 41.85 Por; Potas: 3124.62 mg; Wapń: 488.50 mg; Fosfor: 664.48 mg; Żelazo: 6.29 mg; Magnez: 190.73 mg;	Kcal: 1618.64 kcal; Białko ogółem: 70.85 g; Tłuszcz ogółem: 53.30 g; Węglowodany ogółem: 203.24 g; Kw. tł. nasycone: 20.61 g; Sól: 4.11 g; Sód: 1295.96 mg; Błonnik: 27.14 g; W tym cukry: 71.46 g; WW: 20.45 Por; Potas: 3482.07 mg; Wapń: 725.48 mg; Fosfor: 1047.62 mg; Żelazo: 8.21 mg; Magnez: 223.77 mg;	Kcal: 2771.51 kcal; Białko ogółem: 123.97 g; Tłuszcz ogółem: 102.40 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; Kw. tł. nasycone: 50.83 g; Sól: 9.15 g; Sód: 2467.14 mg; Błonnik: 39.76 g; W tym cukry: 78.30 g; WW: 34.14 Por; Potas: 4439.90 mg; Wapń: 1021.46 mg; Fosfor: 1748.88 mg; Żelazo: 13.89 mg; Magnez: 381.72 mg;	Kcal: 1903.05 kcal; Białko ogółem: 73.59 g; Tłuszcz ogółem: 56.07 g; Węglowodany ogółem: 292.75 g; Kw. tł. nasycone: 15.98 g; Sól: 3.55 g; Sód: 979.08 mg; Błonnik: 21.32 g; W tym cukry: 72.20 g; WW: 29.44 Por; Potas: 2394.36 mg; Wapń: 512.81 mg; Fosfor: 712.62 mg; Żelazo: 5.79 mg; Magnez: 150.02 mg;	Kcal: 617.81 kcal; Białko ogółem: 34.86 g; Tłuszcz ogółem: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 81.87 g; Kw. tł. nasycone: 14.68 g; Sól: 3.76 g; Sód: 831.97 mg; Błonnik: 3.37 g; W tym cukry: 31.34 g; WW: 8.30 Por; Potas: 747.99 mg; Wapń: 668.01 mg; Fosfor: 471.26 mg; Żelazo: 1.41 mg; Magnez: 75.12 mg;	

	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	
Śniadanie	Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z białej fasoli 100 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt	Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Cykorcia 10 g Dżem szt -25g 1 szt	Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Cykorcia 10 g Dżem szt -25g 1 szt	Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Cykorcia 10 g Dżem szt -25g 1 szt	Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL) Papryka świeża 60 g Joguria 10 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 10 g	Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt Cykorcia 10 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJ, GOR) Cykorcia 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek trójkat 1 szt (MLE) Platki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Cykorcia 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata z cukrem 200 ml
	II S			Kasza manna gotowana na mleku z truskawkami 200 g (GLU, MLE)		Kasza manna na mleku z truskawkami 200 g (GLU, MLE)			
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu dszona 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Kompot jabłkowy 200 ml Buraczki gotowane 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot jabłkowy 200 ml Kalafior gotowany na parze 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowany 100 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot jabłkowy 200 ml Kalafior gotowany na parze 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 200 ml Kalafior gotowany na parze 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z pietruszką 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 200 ml Kalafior gotowany na parze 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot jabłkowy 200 ml Kalafior gotowany na parze 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Bitka ze schabu gotowana 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot jabłkowy 200 ml (GLU, SEL) Kalafior gotowany na parze 150 g		
	P	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 1 szt Ciastka b/c 30 g (GLU)	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Banan 100 g		
Kolejca	Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą 100 g (GLU, SOJ) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g	Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g	Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g	Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży b/s 60 g Szpinak baby 10 g	Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży b/s 60 g Szpinak baby 10 g	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 Ogórek świeży b/s 60 g	Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Platki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rukola 10 g Herbata malinowa 200 ml Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)	
	PH	Kefir 150 ml (MLE)			Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ryba - filet z dorsza po grecku 100 g (RYB) Rukola 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Rukola 20 g Ryba - filet z dorsza po grecku 100 g (RYB)	Mus owocowy 100 g	
	Kcal: 2602.01 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz ogółem: 76.75 g; Węglowodany ogółem: 351.38 g; Kw. tł. nasycone: 35.05 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1331.76 mg; Błonnik: 27.95 g; W tym cukry: 70.78 g; WW: 35.40 Por; Potas: 3848.52 mg; Wapń: 710.06 mg; Fosfor: 1175.54 mg; Żelazo: 10.67 mg; Magnez: 263.76 mg;	Kcal: 2355.55 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz ogółem: 72.47 g; Węglowodany ogółem: 335.99 g; Kw. tł. nasycone: 34.76 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1083.78 mg; Błonnik: 21.01 g; W tym cukry: 70.65 g; WW: 33.97 Por; Potas: 3481.81 mg; Wapń: 690.53 mg; Fosfor: 1059.99 mg; Żelazo: 8.68 mg; Magnez: 216.00 mg;	Kcal: 2205.95 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz ogółem: 55.97 g; Węglowodany ogółem: 335.85 g; Kw. tł. nasycone: 23.81 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1081.98 mg; Błonnik: 21.01 g; W tym cukry: 70.53 g; WW: 33.95 Por; Potas: 3476.81 mg; Wapń: 687.33 mg; Fosfor: 1057.59 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 215.80 mg;	Kcal: 3028.69 kcal; Białko ogółem: 137.51 g; Tłuszcz ogółem: 85.18 g; Węglowodany ogółem: 444.25 g; Kw. tł. nasycone: 41.24 g; Sól: 4.50 g; Sód: 1296.13 mg; Błonnik: 21.44 g; W tym cukry: 89.55 g; WW: 44.73 Por; Potas: 3894.73 mg; Wapń: 802.79 mg; Fosfor: 1407.89 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 263.50 mg;	Kcal: 1801.34 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz ogółem: 57.14 g; Węglowodany ogółem: 228.79 g; Kw. tł. nasycone: 25.74 g; Sól: 3.16 g; Sód: 806.80 mg; Błonnik: 22.34 g; W tym cukry: 62.64 g; WW: 23.29 Por; Potas: 3581.68 mg; Wapń: 937.91 mg; Fosfor: 1282.65 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 255.42 mg;	Kcal: 2952.73 kcal; Białko ogółem: 147.37 g; Tłuszcz ogółem: 96.21 g; Węglowodany ogółem: 396.40 g; Kw. tł. nasycone: 45.60 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1416.55 mg; Błonnik: 33.11 g; W tym cukry: 57.55 g; WW: 40.13 Por; Potas: 4751.77 mg; Wapń: 858.92 mg; Fosfor: 1790.58 mg; Żelazo: 14.59 mg; Magnez: 398.20 mg;	Kcal: 2147.61 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz ogółem: 57.76 g; Węglowodany ogółem: 319.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.13 g; Sól: 4.42 g; Sód: 940.54 mg; Błonnik: 22.02 g; W tym cukry: 78.47 g; WW: 32.22 Por; Potas: 3620.98 mg; Wapń: 187.02 mg; Fosfor: 804.28 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 222.14 mg;	Kcal: 808.53 kcal; Białko ogółem: 33.25 g; Tłuszcz ogółem: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 111.65 g; Kw. tł. nasycone: 18.13 g; Sól: 3.67 g; Sód: 642.10 mg; Błonnik: 3.56 g; W tym cukry: 33.46 g; WW: 11.22 Por; Potas: 521.45 mg; Wapń: 545.84 mg; Fosfor: 403.86 mg; Żelazo: 1.04 mg; Magnez: 49.47 mg;	

	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
Śniadanie	Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOI, MLE) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziolami 60 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOI, MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziolami 60 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOI, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Twarożek z ziolami 60 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOI, MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziolami 60 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOI, MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z ziolami 30 g Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOI, MLE) Szpinak baby 20 g Cwiartki 30 g	Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOI, MLE) Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziolami 60 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOI, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Pomidor ćwiartki 30 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód 25 g Szpinak baby 20 g	Poledwica soppoka wieprzowa 20 g (SOI, MLE) Serek kanapkowy 16g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOI) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Dżem 30 g Ogórek kiszony 30 g Pomidor b/skóry 30 g Herbata owocowa 200 ml
	II Ś			Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki 16 g (GLU, SOI, MLE)		Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki 16 g (GLU, SOI, MLE)		
Obiad	Rosół z kaszą manną 250 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k pieczone w ziołach 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml Marchewka gotowana na parze 150 g	Rosół z kaszą manną 250 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml Marchewka gotowana na parze 150 g	Rosół z kaszą manną 250 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml Marchewka gotowana na parze 150 g	Rosół z kaszą manną 250 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Woda z miętą 200 ml Marchewka gotowana na parze 150 g	Rosół z kaszą manną 250 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Woda z miętą 200 ml Cukinia duszona na ciepło 150 g	Rosół z kaszą manną 250 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Woda z miętą 200 ml Cukinia duszona na ciepło 150 g	Rosół z kaszą manną 250 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka b/s b/k pieczone w ziołach 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Woda z miętą 200 ml Cukinia duszona na ciepło 150 g	
	P	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
Kolejacja	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Salatka brokułowa z jajkiem i rybą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica z kurcząt 40 g (SOI) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Salatka brokułowa z jajkiem i rybą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica z kurcząt 40 g (SOI) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Salatka brokułowa z jajkiem i rybą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica z kurcząt 40 g (SOI) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Salatka brokułowa z jajkiem i rybą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica z kurcząt 40 g (SOI) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g	Herbata ziołowa b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka brokułowa z jajkiem i rybą 40 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica z kurcząt 40 g (SOI) Cykoria 20 g	Herbata ziołowa b/c 200 ml Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Salatka brokułowa z jajkiem i rybą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica z kurcząt 40 g (SOI) Cykoria 20 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g (GLU, SOI) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Salatka brokułowa z jajkiem i rybą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica z kurcząt 40 g (SOI) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix salat 10 g
	Pi	Mandarynka 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Mix salat 20 g Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOI)	Mandarynka 1 szt	Herbata z cytryną b/c 250 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Ogórek świeży 30 g Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOI)	Mandarynka 1 szt	
Kcal: 2084.03 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz ogółem: 83.40 g; Węglowodany ogółem: 291.41 g; Kw. tł. nasycone: 32.00 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1045.40 mg; Błonnik: 26.92 g; W tym cukry: 41.33 g; WW: 29.31 Por; Potas: 3582.53 mg; Wapń: 520.77 mg; Fosfor: 1116.25 mg; Żelazo: 9.41 mg; Magnez: 319.72 mg;		Kcal: 2095.14 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz ogółem: 83.18 g; Węglowodany ogółem: 289.87 g; Kw. tł. nasycone: 31.12 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1005.20 mg; Błonnik: 25.72 g; W tym cukry: 42.73 g; WW: 29.15 Por; Potas: 3212.26 mg; Wapń: 470.00 mg; Fosfor: 884.23 mg; Żelazo: 6.74 mg; Magnez: 233.62 mg;	Kcal: 1945.54 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz ogółem: 66.68 g; Węglowodany ogółem: 20.17 g; Kw. tł. nasycone: 289.73 g; Kw. tł. nasycone: 31.12 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1003.40 mg; Błonnik: 25.72 g; W tym cukry: 42.61 g; WW: 29.13 Por; Potas: 3207.26 mg; Wapń: 466.80 mg; Fosfor: 881.83 mg; Żelazo: 6.72 mg; Magnez: 233.42 mg;	Kcal: 2496.21 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz ogółem: 101.76 g; Węglowodany ogółem: 41.89 g; Kw. tł. nasycone: 18.20 g; Sól: 3.22 g; Sód: 1278.85 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 63.32 g; WW: 34.04 Por; Potas: 3179.38 mg; Wapń: 500.33 mg; Fosfor: 941.85 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 243.11 mg;	Kcal: 1248.74 kcal; Białko ogółem: 59.97 g; Tłuszcz ogółem: 60.12 g; Węglowodany ogółem: 143.37 g; Kw. tł. nasycone: 18.20 g; Sól: 3.22 g; Sód: 657.70 mg; Błonnik: 19.07 g; W tym cukry: 33.82 g; WW: 14.45 Por; Potas: 2733.23 mg; Wapń: 469.35 mg; Fosfor: 807.38 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 230.22 mg;	Kcal: 2392.60 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 107.25 g; Węglowodany ogółem: 303.63 g; Kw. tł. nasycone: 44.06 g; Sól: 6.11 g; Sód: 1325.79 mg; Błonnik: 32.39 g; W tym cukry: 55.70 g; WW: 30.65 Por; Potas: 4000.70 mg; Wapń: 570.66 mg; Fosfor: 1388.89 mg; Żelazo: 12.95 mg; Magnez: 422.99 mg;	Kcal: 1696.94 kcal; Białko ogółem: 63.22 g; Tłuszcz ogółem: 60.70 g; Węglowodany ogółem: 260.63 g; Kw. tł. nasycone: 10.09 g; Sól: 4.09 g; Sód: 859.28 mg; Błonnik: 24.49 g; W tym cukry: 32.32 g; WW: 26.20 Por; Potas: 2950.33 mg; Wapń: 205.29 mg; Fosfor: 689.35 mg; Żelazo: 7.13 mg; Magnez: 230.18 mg;	Kcal: 625.49 kcal; Białko ogółem: 26.04 g; Tłuszcz ogółem: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 96.89 g; Kw. tł. nasycone: 8.89 g; Sól: 2.75 g; Sód: 654.77 mg; Błonnik: 3.52 g; W tym cukry: 44.62 g; WW: 9.75 Por; Potas: 627.59 mg; Wapń: 404.21 mg; Fosfor: 351.73 mg; Żelazo: 0.98 mg; Magnez: 58.21 mg;

		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
Śniadanie		Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 60 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g	Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Cykorja 20 g	Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Cykorja 20 g	Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Cykorja 20 g	Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g	Kawa zbożowa na mleku b/c [Por] x 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 60 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g	Herbata owocowa 200 ml [Por] x 200 ml (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Cykorja 20 g Ser b/ laktozy 40g (MLE)	Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka z liściem 20g (GLU) Płatki kukurydziane (suche) 20g Mleko gotowane 150 ml (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 10g Pomidory koktajlowe 20g Herbata owocowa 200 ml
	II S				Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g		Budyń waniliowy z owocami b/c 200 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g		
Obiad		Zupa fasolowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Kotlet meksykański 100g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 50 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z marchwii z grzankami 250 ml (MLE, SEL) Roladka z mięsa wieprzowego gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z marchwii z grzankami 250 ml (MLE, SEL) Roladka z mięsa wieprzowego gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml Sos koperkowy 50 ml (GLU)	Zupa krem z marchwii z grzankami 250 ml (MLE, SEL) Roladka z mięsa wieprzowego gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z marchwii z grzankami 250 ml (MLE, SEL) Roladka z mięsa wieprzowego gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z truskawek 200 ml Brokuł gotowany na parze 150 g	Zupa krem z marchwii z grzankami 250 ml (MLE, SEL) Roladka z mięsa wieprzowego gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z truskawek 200 ml Brokuł gotowany na parze 150 g	Zupa krem z marchwii z grzankami b/ml 250 ml (MLE, SEL) Roladka z mięsa wieprzowego gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy b/ml 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml Sos koperkowy 50 ml (GLU)	
	P	Galaretkaz z brzoskwinia 200g	Galaretka z brzoskwinia 200g				Galaretka z brzoskwinia 200g Paluszki 15 g (GLU, SEZ)	Galaretka z brzoskwinia 200g	
Kolejacja		Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 60g	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30g	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30g	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60g	Herbata owocowa 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 25g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60g	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60g	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30g	Szynkówka 20g (GLU, SOJ, GOR) Ser biały - plaster 20g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30g Buraczki gotowane kostka 30g
	PH	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 30g (SEL) Buraczki gotowane kostka 30g Herbata owocowa 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Chleb graham 30g (GLU) Masło 10g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 40g (SEL) Ogórek kiszony 30g Herbata owocowa b/c 200 ml Buraczki gotowane kostka 30g	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	
	Kcal: 2664.76 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz ogółem: 106.00 g; Węglowodany ogółem: 358.93 g; Kw. tł. nasycone: 41.07 g; Sól: 6.19 g; Sód: 1977.71 mg; Błonnik: 36.32 g; W tym cukry: 71.73 g; WW: 36.03 Por; Potas: 3195.41 mg; Wapń: 530.75 mg; Fosfor: 1285.62 mg; Żelazo: 14.57 mg; Magnez: 334.73 mg;	Kcal: 2092.37 kcal; Białko ogółem: 78.53 g; Tłuszcz ogółem: 78.38 g; Węglowodany ogółem: 282.29 g; Kw. tł. nasycone: 38.42 g; Sól: 4.61 g; Sód: 984.71 mg; Błonnik: 22.81 g; W tym cukry: 65.19 g; WW: 28.42 Por; Potas: 3295.43 mg; Wapń: 418.11 mg; Fosfor: 728.73 mg; Żelazo: 6.25 mg; Magnez: 178.96 mg;	Kcal: 1942.77 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz ogółem: 61.88 g; Węglowodany ogółem: 27.47 g; Kw. tł. nasycone: 282.15 g; Kw. tł. nasycone: 27.47 g; Sól: 4.60 g; Sód: 982.91 mg; Błonnik: 22.81 g; W tym cukry: 65.07 g; WW: 28.40 Por; Potas: 3290.43 mg; Wapń: 414.91 mg; Fosfor: 726.33 mg; Żelazo: 6.23 mg; Magnez: 178.76 mg;	Kcal: 2663.48 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz ogółem: 99.95 g; Węglowodany ogółem: 358.26 g; Kw. tł. nasycone: 51.10 g; Sól: 5.39 g; Sód: 1297.90 mg; Błonnik: 24.95 g; W tym cukry: 88.21 g; WW: 36.05 Por; Potas: 3687.34 mg; Wapń: 610.29 mg; Fosfor: 1033.42 mg; Żelazo: 7.85 mg; Magnez: 234.70 mg;	Kcal: 1552.23 kcal; Białko ogółem: 62.73 g; Tłuszcz ogółem: 69.05 g; Węglowodany ogółem: 179.46 g; Kw. tł. nasycone: 26.97 g; Sól: 3.14 g; Sód: 639.76 mg; Błonnik: 25.85 g; W tym cukry: 67.24 g; WW: 18.19 Por; Potas: 3497.46 mg; Wapń: 502.51 mg; Fosfor: 839.73 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 218.54 mg;	Kcal: 2704.04 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz ogółem: 124.81 g; Węglowodany ogółem: 317.21 g; Kw. tł. nasycone: 53.32 g; Sól: 6.05 g; Sód: 1937.24 mg; Błonnik: 33.98 g; W tym cukry: 69.46 g; WW: 32.05 Por; Potas: 4534.14 mg; Wapń: 506.78 mg; Fosfor: 1344.44 mg; Żelazo: 15.33 mg; Magnez: 353.80 mg;	Kcal: 1938.77 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz ogółem: 69.46 g; Węglowodany ogółem: 262.81 g; Kw. tł. nasycone: 20.09 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1178.63 mg; Błonnik: 20.86 g; W tym cukry: 54.80 g; WW: 26.49 Por; Potas: 3032.87 mg; Wapń: 491.23 mg; Fosfor: 742.71 mg; Żelazo: 6.33 mg; Magnez: 166.63 mg;	Kcal: 620.38 kcal; Białko ogółem: 27.29 g; Tłuszcz ogółem: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 105.45 g; Kw. tł. nasycone: 8.09 g; Sól: 2.38 g; Sód: 394.88 mg; Błonnik: 4.41 g; W tym cukry: 27.82 g; WW: 10.63 Por; Potas: 639.96 mg; Wapń: 396.98 mg; Fosfor: 322.80 mg; Żelazo: 1.18 mg; Magnez: 46.60 mg;	

	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
Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Miód 25 g Mixsałat 20 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Miód 25 g Mixsałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Miód 25 g Mixsałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Miód 25 g Mixsałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL) Mixsałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Ogórek kiszony 30 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Mixsałat 20 g Kakao gotowane na mleku gotowane b/c 200 ml (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 30 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab pieczony - wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Miód 25 g Mixsałat 20 g Herbata z cukrem 200 ml Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)	Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Fromage 20 g (MLE) Platki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony 20 g Herbata ziołowa 200 ml Buraczki gotowane w kostce 100 g Cykorja 10 g
	II Ś			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidory koktajlowe 20 g Banan 1/2 szt 100 g Herbata ziołowa 200 ml		Banan 1/2 szt 100 g Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa 200 ml		
Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmieńnej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet schabowy panierowany 130 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 200 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami gotowany 100 g (GLU, SEL) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami gotowany 100 g (GLU, SEL) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami gotowany 100 g (GLU, SEL) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami gotowany 100 g (GLU, SEL) Surówka Colesław 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 200 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU)	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 100 g (GLU, SEL) Surówka Colesław 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 200 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU)	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos bazyliowy 50 ml (GLU) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE)				Kasza manna na mleku z truskawkami 200 g (GLU, MLE)		Kasza manna na mleku roślinnym z syropem owocowym 150 ml (GLU, MLE)
Kolejca	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szynkówa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem 25 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Cykorja 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE) Dżem 25 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Cykorja 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE) Dżem 25 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Cykorja 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE) Dżem 25 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szynkówa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szynkówa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem 25 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ser b/ laktozy 30 g (MLE) Cykorja 20 g Herbata ziołowa 200 ml Dżem 25 g	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Platki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Pomidor z mozzarellą 30 g (MLE, GOR) Rukola 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	PH	Mus owocowy 100 g			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 30 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z pierśią indyczą 30 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE)	Mus owocowy 100 g
	Kcal: 2894.88 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; Tłuszcz ogółem: 95.78 g; Węglowodany ogółem: 403.23 g; Kw. tł. nasycone: 38.60 g; Sól: 4.99 g; Sód: 1548.81 mg; Błonnik: 26.94 g; W tym cukry: 105.66 g; WW: 40.47 Por; Potas: 3997.82 mg; Wapń: 1098.88 mg; Fosfor: 1631.47 mg; Żelazo: 9.31 mg; Magnez: 331.98 mg;	Kcal: 2688.01 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz ogółem: 82.53 g; Węglowodany ogółem: 379.05 g; Kw. tł. nasycone: 38.69 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1448.16 mg; Błonnik: 21.63 g; W tym cukry: 93.60 g; WW: 38.16 Por; Potas: 3183.38 mg; Wapń: 1097.78 mg; Fosfor: 1241.41 mg; Żelazo: 10.22 mg; Magnez: 281.42 mg;	Kcal: 2538.41 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz ogółem: 66.03 g; Węglowodany ogółem: 27.75 g; Kw. tł. nasycone: 1446.36 mg; Błonnik: 21.63 g; W tym cukry: 93.48 g; WW: 38.14 Por; Potas: 3178.38 mg; Wapń: 1094.58 mg; Fosfor: 1239.01 mg; Żelazo: 10.20 mg; Magnez: 281.22 mg;	Kcal: 3271.16 kcal; Białko ogółem: 133.72 g; Tłuszcz ogółem: 113.54 g; Węglowodany ogółem: 438.55 g; Kw. tł. nasycone: 56.79 g; Sól: 6.23 g; Sód: 1813.84 mg; Błonnik: 25.13 g; W tym cukry: 109.16 g; WW: 44.07 Por; Potas: 3670.94 mg; Wapń: 1125.46 mg; Fosfor: 1294.29 mg; Żelazo: 10.88 mg; Magnez: 319.78 mg;	Kcal: 2264.49 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz ogółem: 86.97 g; Węglowodany ogółem: 275.06 g; Kw. tł. nasycone: 29.06 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1338.04 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 73.32 g; WW: 27.68 Por; Potas: 3528.27 mg; Wapń: 1239.40 mg; Fosfor: 1409.92 mg; Żelazo: 12.52 mg; Magnez: 346.90 mg;	Kcal: 3488.55 kcal; Białko ogółem: 142.50 g; Tłuszcz ogółem: 147.85 g; Węglowodany ogółem: 415.21 g; Kw. tł. nasycone: 65.66 g; Sól: 7.59 g; Sód: 2260.03 mg; Błonnik: 40.50 g; W tym cukry: 96.14 g; WW: 41.75 Por; Potas: 5229.32 mg; Wapń: 1348.81 mg; Fosfor: 1971.23 mg; Żelazo: 19.42 mg; Magnez: 585.12 mg;	Kcal: 2466.43 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz ogółem: 83.84 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; Kw. tł. nasycone: 18.46 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1075.77 mg; Błonnik: 18.44 g; W tym cukry: 71.29 g; WW: 34.55 Por; Potas: 2341.62 mg; Wapń: 487.91 mg; Fosfor: 671.37 mg; Żelazo: 10.31 mg; Magnez: 219.65 mg;	Kcal: 658.13 kcal; Białko ogółem: 31.00 g; Tłuszcz ogółem: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 97.63 g; Kw. tł. nasycone: 11.44 g; Sól: 2.83 g; Sód: 661.97 mg; Błonnik: 5.45 g; W tym cukry: 33.62 g; WW: 9.89 Por; Potas: 953.90 mg; Wapń: 447.86 mg; Fosfor: 371.31 mg; Żelazo: 2.84 mg; Magnez: 72.45 mg;

	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
Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml Rzodkiewka czerwona 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml Rzodkiewka czerwona 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Polegdowna ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkat 1 szt (MLE) Platki kukurydziane 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Cykorja 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g
	II ś			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 30 g (SOJ, MLE, SEL) Roszponka 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata ziołowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 30 g (SOJ, MLE, SEL) Roszponka 10 g Herbata ziołowa 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)		
Obiad	Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 250 ml (GLU, SEL) Lasagne mięsna zapiekana w sosie pomidorowym z serem żółtym 200 g (GLU, MLE) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Dyńia duszona 150 g (GLU) Ziemniaki z zieleciną 200 g Sos lekki 100 ml (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Dyńia duszona 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Woda z pomarańczą 200 ml Sos lekki 100 ml (GLU)	Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Dyńia duszona 150 g (GLU) Ziemniaki z zieleciną 100 g Woda z pomarańczą 200 ml Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Sos lekki 100 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Dyńia duszona 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Dyńia duszona 150 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Ziemniaki z zieleciną 200 g Woda z pomarańczą 200 ml Sos lekki 100 ml (GLU)		
	P	Ryż gotowany na mleku z mussem jabłkowym 200 g (MLE, SOJ) Wafle ryżowe 30 g		Ryż gotowany na mleku z mussem jabłkowym 100 g (MLE, SOJ)	Ryż gotowany na mleku z mussem jabłkowym 200 g (MLE, SOJ) Wafle ryżowe 30 g	Ryż na mleku roślinnym z mussem jabłkowym 200 ml Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wędzona z kija 40 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Ogórek świeży 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Serek Deliser 2 szt (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wędzona z kija 40 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek świeży 60 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) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (MLE)	Polegdowna ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Platki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata malinowa 200 ml Sałata masłowa 8 g
	PH	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Szynka zielonogórska 30 g (GLU)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Szynka zielonogórska 30 g (GLU)	Gruszka 1 szt	
	Kcal: 2193.75 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz ogółem: 96.70 g; Węglowodany ogółem: 250.63 g; Kw. tł. nasycone: 42.17 g; Sól: 7.07 g; Sód: 1687.87 mg; Błonnik: 18.87 g; W tym cukry: 44.70 g; WW: 25.01 Por; Potas: 2678.88 mg; Wapń: 919.06 mg; Fosfor: 1113.74 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 228.19 mg;	Kcal: 2650.50 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz ogółem: 94.88 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g; Kw. tł. nasycone: 44.70 g; Sól: 5.35 g; Sód: 915.46 mg; Błonnik: 18.25 g; W tym cukry: 34.63 g; WW: 34.44 Por; Potas: 2793.02 mg; Wapń: 524.99 mg; Fosfor: 807.21 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 169.18 mg;	Kcal: 2500.90 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz ogółem: 78.38 g; Węglowodany ogółem: 342.87 g; Kw. tł. nasycone: 33.76 g; Sól: 5.34 g; Sód: 913.66 mg; Błonnik: 18.25 g; W tym cukry: 34.51 g; WW: 34.42 Por; Potas: 2788.02 mg; Wapń: 521.79 mg; Fosfor: 804.81 mg; Żelazo: 6.75 mg; Magnez: 168.98 mg;	Kcal: 3124.51 kcal; Białko ogółem: 133.10 g; Tłuszcz ogółem: 120.46 g; Węglowodany ogółem: 388.65 g; Kw. tł. nasycone: 61.94 g; Sól: 7.10 g; Sód: 1199.74 mg; Błonnik: 20.51 g; W tym cukry: 43.45 g; WW: 38.99 Por; Potas: 2829.38 mg; Wapń: 536.27 mg; Fosfor: 813.39 mg; Żelazo: 6.97 mg; Magnez: 172.24 mg;	Kcal: 1772.12 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz ogółem: 84.13 g; Węglowodany ogółem: 176.40 g; Kw. tł. nasycone: 36.61 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1139.85 mg; Błonnik: 16.84 g; W tym cukry: 27.07 g; WW: 17.83 Por; Potas: 2593.43 mg; Wapń: 518.03 mg; Fosfor: 836.31 mg; Żelazo: 7.78 mg; Magnez: 216.68 mg;	Kcal: 2905.92 kcal; Białko ogółem: 131.05 g; Tłuszcz ogółem: 132.48 g; Węglowodany ogółem: 323.19 g; Kw. tł. nasycone: 61.28 g; Sól: 10.65 g; Sód: 2451.73 mg; Błonnik: 31.58 g; W tym cukry: 31.71 g; WW: 32.57 Por; Potas: 3949.16 mg; Wapń: 894.49 mg; Fosfor: 1536.64 mg; Żelazo: 14.52 mg; Magnez: 445.86 mg;	Kcal: 2339.25 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz ogółem: 82.22 g; Węglowodany ogółem: 332.42 g; Kw. tł. nasycone: 17.97 g; Sól: 5.60 g; Sód: 1138.40 mg; Błonnik: 23.73 g; W tym cukry: 44.14 g; WW: 33.27 Por; Potas: 2880.74 mg; Wapń: 268.77 mg; Fosfor: 598.11 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 157.94 mg;	Kcal: 678.66 kcal; Białko ogółem: 27.16 g; Tłuszcz ogółem: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 113.70 g; Kw. tł. nasycone: 13.05 g; Sól: 3.41 g; Sód: 376.65 mg; Błonnik: 4.45 g; W tym cukry: 25.63 g; WW: 11.46 Por; Potas: 574.88 mg; Wapń: 385.01 mg; Fosfor: 282.80 mg; Żelazo: 1.32 mg; Magnez: 47.82 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Zogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Sniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek trójkąt ziółowy/ z szynką 2 szt (MLE) 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) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1szt 2 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Herbata malinowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 20 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata truskawkowa 200 ml Poledwica soppoka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE)
	II Ś			Koktajl bananowy na jogurcie 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 20 g		Koktajl bananowy na jogurcie 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g		
Obiad	Zupa ziemniaczana z zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Leczo z pieczarkami i soczewicą 200 g (GLU) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SOJ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z laną kłuską 250 ml (GLU, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml Kalafior gotowany na parze 150 g	Zupa szpinakowa z laną kłuską 250 ml (GLU, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SOJ) Kompot owocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany na parze 150 g	Zupa szpinakowa z laną kłuską 250 ml (GLU, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Ryż gotowany z zieleniną 100 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SOJ) Kompot owocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany na parze 150 g	Zupa szpinakowa z laną kłuską 250 ml (GLU, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SOJ) Kompot owocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany na parze 150 g	Zupa szpinakowa z laną kłuską b/ml 250 ml (GLU, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ryż gotowany z zieleniną 200 g Surówka żydowska 150 g (SEL, SOJ) Kompot owocowy 200 ml Kalafior gotowany na parze 150 g		
	P	Sok warzywny 200 ml Krakersy 30 g (GLU, JAJ, RYB, MLE)	Sok warzywny 200 ml Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Sok warzywny 200 ml Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Sok warzywny 200 ml Krakersy 30 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Kiwi 40 g	Sok warzywny 200 ml Krakersy 30 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Kiwi 40 g	Sok warzywny 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	
Kolejca	Chleb mieszcany pszemno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 60 g Masło 20 g (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Pasta z twarogu 100 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt -25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Pasta z twarogu 100 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt -25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Pasta z twarogu 100 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt -25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Pasta z twarogu 100 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 40 g Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu 50 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 40 g Masło 20 g (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Pasta z twarogu 100 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Cykorria 10 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Cykorria 10 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL)
	Ph	Kisiel owocowy 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorria 10 g Herbata owocowa 200 ml Serek Deliser 1 szt (MLE)	Kisiel owocowy 200 ml Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorria 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml Serek Deliser 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorria 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml Serek Deliser 1 szt (MLE)	Kisiel owocowy 200 ml	
	Kcal: 2426.21 kcal; Białko ogółem: 83.11 g; Tłuszcz ogółem: 74.20 g; Węglowodany ogółem: 373.42 g; Kw. tł. nasycone: 36.32 g; Sól: 7.78 g; Sód: 1048.20 mg; Błonnik: 30.34 g; W tym cukry: 99.11 g; WW: 37.59 Por; Potas: 2842.50 mg; Wapń: 618.67 mg; Fosfor: 1039.84 mg; Żelazo: 8.00 mg; Magnez: 223.19 mg;	Kcal: 2516.29 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz ogółem: 73.57 g; Węglowodany ogółem: 362.81 g; Kw. tł. nasycone: 41.58 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1124.17 mg; Błonnik: 17.37 g; W tym cukry: 84.43 g; WW: 36.41 Por; Potas: 1901.38 mg; Wapń: 523.53 mg; Fosfor: 1042.26 mg; Żelazo: 5.62 mg; Magnez: 141.07 mg;	Kcal: 2366.69 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz ogółem: 57.07 g; Węglowodany ogółem: 362.67 g; Kw. tł. nasycone: 30.64 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1122.37 mg; Błonnik: 17.37 g; W tym cukry: 84.31 g; WW: 36.39 Por; Potas: 1896.38 mg; Wapń: 520.33 mg; Fosfor: 1039.86 mg; Żelazo: 5.60 mg; Magnez: 140.87 mg;	Kcal: 2966.49 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz ogółem: 91.25 g; Węglowodany ogółem: 424.12 g; Kw. tł. nasycone: 53.64 g; Sól: 6.97 g; Sód: 1282.75 mg; Błonnik: 20.31 g; W tym cukry: 111.99 g; WW: 42.58 Por; Potas: 2322.74 mg; Wapń: 534.41 mg; Fosfor: 1066.66 mg; Żelazo: 6.12 mg; Magnez: 175.67 mg;	Kcal: 1444.14 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz ogółem: 49.85 g; Węglowodany ogółem: 176.74 g; Kw. tł. nasycone: 23.94 g; Sól: 4.55 g; Sód: 819.45 mg; Błonnik: 20.24 g; W tym cukry: 65.01 g; WW: 17.77 Por; Potas: 2272.91 mg; Wapń: 554.87 mg; Fosfor: 935.59 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 183.08 mg;	Kcal: 2606.16 kcal; Białko ogółem: 119.35 g; Tłuszcz ogółem: 105.89 g; Węglowodany ogółem: 307.97 g; Kw. tł. nasycone: 54.80 g; Sól: 8.23 g; Sód: 1516.28 mg; Błonnik: 33.15 g; W tym cukry: 63.48 g; WW: 30.99 Por; Potas: 3341.54 mg; Wapń: 675.59 mg; Fosfor: 1414.71 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 326.98 mg;	Kcal: 1940.17 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz ogółem: 50.09 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; Kw. tł. nasycone: 15.00 g; Sól: 6.90 g; Sód: 1171.64 mg; Błonnik: 17.24 g; W tym cukry: 69.16 g; WW: 30.10 Por; Potas: 1631.94 mg; Wapń: 477.95 mg; Fosfor: 777.97 mg; Żelazo: 5.97 mg; Magnez: 136.79 mg;	Kcal: 725.96 kcal; Białko ogółem: 35.33 g; Tłuszcz ogółem: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 102.44 g; Kw. tł. nasycone: 16.05 g; Sól: 3.27 g; Sód: 737.18 mg; Błonnik: 2.90 g; W tym cukry: 33.09 g; WW: 10.38 Por; Potas: 558.41 mg; Wapń: 696.05 mg; Fosfor: 484.01 mg; Żelazo: 0.94 mg; Magnez: 52.98 mg;

	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
Sniadanie	Bułka grahamka 1 szt (GLU, SOJ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Zupa ml. z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem szt -25g 1 szt	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Zupa ml. z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem szt -25g 1 szt	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Zupa ml. z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem szt -25g 1 szt	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem szt -25g 1 szt	Chleb graham 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Bułka grahamka 1/2 1 szt (GLU) Mixsałat 10 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw. 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem szt -25g 1 szt Bułka grahamka 1/2 szt 1 szt (GLU) Mixsałat 10 g	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Serek Haga 1 szt (MLE) Mix sałat 10g Szynka delikatna z fileta 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Serek Haga 1 szt (MLE) Mix sałat 10g Szynka delikatna z fileta 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR)
	II S			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 30 g Herbata z cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata b/c 200 ml		
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB) Surówka bankietowa 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa dyniowa z zacierką 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml Sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL)			Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB) Surówka bankietowa 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB) Surówka bankietowa 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g	Zupa dyniowa b/ml 250 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (dorsz) 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Paluszki 20 g (GLU, SEZ) Koktajl owocowy b/ml 200 ml	
Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 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) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Mixsałat 10g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Mixsałat 10g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Mixsałat 10g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml Banana 1/2 szt 100 g Jajko got. na twardo kl. M 1 szt (JAJ)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Ser mozzarella 20 g (MLE) Dżem 25g Herbata ziołowa 200 ml Buraczki gotowane kostka 20 g
	PH		Galaretka owocowa 200 g	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 30 g (MLE) Rzodkiewka biała 30 g Herbata owocowa 200 ml Pomidor b/skóry ćw 30 g	Galaretka owocowa 200 g	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 30 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Galaretka owocowa 200 g	
	Kcal: 2415.38 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz ogółem: 79.84 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; Kw. tł. nasycone: 42.30 g; Sól: 9.26 g; Sód: 2673.51 mg; Błonnik: 28.78 g; W tym cukry: 54.66 g; WW: 33.20 Por; Potas: 4112.34 mg; Wapń: 1095.86 mg; Fosfor: 1757.72 mg; Żelazo: 12.00 mg; Magnez: 420.61 mg;	Kcal: 2252.70 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz ogółem: 66.05 g; Węglowodany ogółem: 302.96 g; Kw. tł. nasycone: 36.37 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1137.34 mg; Błonnik: 22.69 g; W tym cukry: 46.30 g; WW: 30.57 Por; Potas: 2705.89 mg; Wapń: 743.73 mg; Fosfor: 875.48 mg; Żelazo: 5.43 mg; Magnez: 170.17 mg;	Kcal: 2099.30 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz ogółem: 50.45 g; Węglowodany ogółem: 315.12 g; Kw. tł. nasycone: 25.66 g; Sól: 5.43 g; Sód: 1135.54 mg; Błonnik: 22.27 g; W tym cukry: 51.54 g; WW: 31.75 Por; Potas: 2722.49 mg; Wapń: 746.13 mg; Fosfor: 898.08 mg; Żelazo: 5.62 mg; Magnez: 174.57 mg;	Kcal: 2550.76 kcal; Białko ogółem: 118.90 g; Tłuszcz ogółem: 81.95 g; Węglowodany ogółem: 331.76 g; Kw. tł. nasycone: 46.67 g; Sól: 6.92 g; Sód: 1401.89 mg; Błonnik: 25.71 g; W tym cukry: 57.75 g; WW: 33.38 Por; Potas: 2731.29 mg; Wapń: 588.28 mg; Fosfor: 781.49 mg; Żelazo: 5.57 mg; Magnez: 153.01 mg;	Kcal: 1539.32 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz ogółem: 47.43 g; Węglowodany ogółem: 196.21 g; Kw. tł. nasycone: 23.22 g; Sól: 7.10 g; Sód: 2055.06 mg; Błonnik: 31.06 g; W tym cukry: 33.00 g; WW: 19.83 Por; Potas: 3535.90 mg; Wapń: 626.46 mg; Fosfor: 1360.30 mg; Żelazo: 10.76 mg; Magnez: 347.70 mg;	Kcal: 2565.65 kcal; Białko ogółem: 129.23 g; Tłuszcz ogółem: 98.21 g; Węglowodany ogółem: 314.77 g; Kw. tł. nasycone: 53.72 g; Sól: 10.83 g; Sód: 2953.10 mg; Błonnik: 41.40 g; W tym cukry: 48.49 g; WW: 31.73 Por; Potas: 4752.59 mg; Wapń: 1021.92 mg; Fosfor: 1922.68 mg; Żelazo: 16.08 mg; Magnez: 516.72 mg;	Kcal: 1966.36 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz ogółem: 42.63 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; Kw. tł. nasycone: 11.32 g; Sól: 6.56 g; Sód: 1722.33 mg; Błonnik: 29.74 g; W tym cukry: 83.81 g; WW: 33.98 Por; Potas: 3715.92 mg; Wapń: 240.90 mg; Fosfor: 786.03 mg; Żelazo: 8.86 mg; Magnez: 310.16 mg;	Kcal: 587.58 kcal; Białko ogółem: 27.29 g; Tłuszcz ogółem: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 93.72 g; Kw. tł. nasycone: 9.49 g; Sól: 2.62 g; Sód: 379.53 mg; Błonnik: 3.39 g; W tym cukry: 33.17 g; WW: 9.45 Por; Potas: 544.68 mg; Wapń: 375.93 mg; Fosfor: 274.92 mg; Żelazo: 0.96 mg; Magnez: 42.93 mg;

	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	
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Ketchup 15 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Mix sałat 10 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Mix sałat 10 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Ketchup 15 g Mix sałat 10 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt (SOJ) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa duszona 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa duszona 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml
	II ś			Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Jabłko 1 szt		Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 20 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ) Jabłko 1 szt			
P	Obiad	Zupa selerowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz cygański duszony 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (GLU) Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zraz nadziewany marchewką 100 g (GLU, SOJ) Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml Sos lekki 100 ml (GLU)	Zupa selerowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz cygański duszony 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (GLU) Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz cygański duszony 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (GLU) Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz cygański duszony 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (GLU) Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa selerowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Gulasz cygański b/ml 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna z zieleciną 200 g (GLU) Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą 150 g Buraczki gotowane 150 g Woda z miętą 200 ml		
	P	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Paluszki 20 g (GLU, SEZ)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Paluszki 20 g (GLU, SEZ)	Jogurt owocowy 100g b/laktozy 1 szt (MLE) Paluszki 20 g (GLU, SEZ)		
Pi	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka michałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (JAJ) Szynka michałowej 40 g (GLU) Roszponka 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka michałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka michałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Roszponka 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka michałowej 20 g (GLU) Sałatka jarzynowa - diety 50 g (JAJ) Ogórek świeży 60 g Herbata ziołowa 200 ml Roszponka 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka michałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml Roszponka 20 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt (SOJ) Szynka michałowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka zielonogórska 20 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Serek Deliser 1 szt (MLE)
	Pi	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE)		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Herbata malinowa 200 ml	Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (MLE)		
	Kcal: 2388.60 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz ogółem: 91.83 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; Kw. tł. nasycone: 45.29 g; Sól: 6.58 g; Sód: 1581.91 mg; Błonnik: 29.40 g; W tym cukry: 40.97 g; WW: 32.79 Por; Potas: 2581.03 mg; Wapń: 366.70 mg; Fosfor: 828.22 mg; Żelazo: 10.24 mg; Magnez: 221.73 mg;	Kcal: 2481.90 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz ogółem: 99.92 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; Kw. tł. nasycone: 45.44 g; Sól: 6.49 g; Sód: 1534.06 mg; Błonnik: 25.94 g; W tym cukry: 33.25 g; WW: 32.44 Por; Potas: 2403.58 mg; Wapń: 318.38 mg; Fosfor: 692.83 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 181.78 mg;	Kcal: 2293.52 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz ogółem: 75.59 g; Węglowodany ogółem: 333.45 g; Kw. tł. nasycone: 1604.98 mg; Błonnik: 30.96 g; W tym cukry: 38.58 g; WW: 33.52 Por; Potas: 2805.20 mg; Wapń: 363.30 mg; Fosfor: 871.51 mg; Żelazo: 10.68 mg; Magnez: 239.05 mg;	Kcal: 2719.40 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz ogółem: 98.72 g; Węglowodany ogółem: 385.03 g; Kw. tł. nasycone: 50.44 g; Sól: 7.49 g; Sód: 1787.36 mg; Błonnik: 36.78 g; W tym cukry: 63.18 g; WW: 38.57 Por; Potas: 3140.06 mg; Wapń: 386.38 mg; Fosfor: 942.71 mg; Żelazo: 11.85 mg; Magnez: 263.35 mg;	Kcal: 1490.79 kcal; Białko ogółem: 61.84 g; Tłuszcz ogółem: 69.42 g; Węglowodany ogółem: 162.75 g; Kw. tł. nasycone: 33.52 g; Sól: 3.35 g; Sód: 810.52 mg; Błonnik: 22.39 g; W tym cukry: 26.40 g; WW: 16.36 Por; Potas: 2114.83 mg; Wapń: 323.13 mg; Fosfor: 631.65 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 178.43 mg;	Kcal: 2455.92 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz ogółem: 99.07 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; Kw. tł. nasycone: 50.34 g; Sól: 7.53 g; Sód: 1804.06 mg; Błonnik: 40.04 g; W tym cukry: 47.43 g; WW: 32.53 Por; Potas: 3086.85 mg; Wapń: 402.65 mg; Fosfor: 1084.54 mg; Żelazo: 13.51 mg; Magnez: 317.06 mg;	Kcal: 2067.65 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz ogółem: 68.34 g; Węglowodany ogółem: 303.19 g; Kw. tł. nasycone: 19.44 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1248.73 mg; Błonnik: 28.92 g; W tym cukry: 37.00 g; WW: 30.49 Por; Potas: 2425.02 mg; Wapń: 282.17 mg; Fosfor: 730.17 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 206.93 mg;	Kcal: 676.76 kcal; Białko ogółem: 31.85 g; Tłuszcz ogółem: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 93.94 g; Kw. tł. nasycone: 14.00 g; Sól: 2.63 g; Sód: 571.63 mg; Błonnik: 3.17 g; W tym cukry: 32.80 g; WW: 9.46 Por; Potas: 666.43 mg; Wapń: 536.33 mg; Fosfor: 434.68 mg; Żelazo: 1.32 mg; Magnez: 54.40 mg;	

	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
Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE) Pasta z makreli 100 g (JAJ, RYB, GOR)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (RYB) Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (RYB) Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (RYB) Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z makreli 50 g (JAJ, RYB, GOR) Szynka zielonogórska 20 g (GLU) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Rukola 10 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Rukola 10 g Ser żółty 20 g (MLE) Pasta z makreli 100 g (JAJ, RYB, GOR)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Dżem szt - 25g 1 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa 200 ml Pasta z makreli 100 g (JAJ, RYB, GOR)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Ser żółty 20 g (MLE) Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Rukola 10 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Rukola 10 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml		
Obiad	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Dyńia gotowana 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Szpinaż na ciepło 150 g (GLU) Dyńia gotowana 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Dyńia gotowana 150 g Szpinaż na ciepło 150 g (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Dyńia gotowana 150 g Ziemniaki z pietruszką 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Dyńia gotowana 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Dyńia gotowana 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Dyńia gotowana 150 g Szpinaż na ciepło 150 g (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE)				Budyń waniliowy z owocami b/c 200 ml (MLE)		Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml (SOJ)
Kolejca	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Kurzczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurzczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurzczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurzczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Kurzczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Kurzczak gotowany - wędlna 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jogurt owocowy 100g b/laktozy 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szpinaż baby 10 g Serek kanapkowy 20 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt
	Ph	Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cukrem 200 ml Szynka piastowska 20 g (SOJ)	Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata b/c 200 ml Szynka piastowska 20 g (SOJ)	Jabłko 1 szt
	Kcal: 2877.71 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz ogółem: 119.51 g; Węglowodany ogółem: 370.57 g; Kw. tł. nasycone: 49.36 g; Sól: 8.14 g; Sód: 2007.71 mg; Błonnik: 28.26 g; W tym cukry: 82.01 g; WW: 37.18 Por; Potas: 3855.08 mg; Wapń: 722.60 mg; Fosfor: 1203.58 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 289.52 mg;	Kcal: 2663.21 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz ogółem: 103.05 g; Węglowodany ogółem: 356.63 g; Kw. tł. nasycone: 42.96 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1061.83 mg; Błonnik: 24.18 g; W tym cukry: 72.80 g; WW: 35.92 Por; Potas: 3505.58 mg; Wapń: 746.01 mg; Fosfor: 952.30 mg; Żelazo: 11.07 mg; Magnez: 278.49 mg;	Kcal: 2513.61 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz ogółem: 86.55 g; Węglowodany ogółem: 356.49 g; Kw. tł. nasycone: 32.01 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1060.03 mg; Błonnik: 24.18 g; W tym cukry: 72.68 g; WW: 35.90 Por; Potas: 3500.58 mg; Wapń: 742.81 mg; Fosfor: 949.90 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 278.29 mg;	Kcal: 3074.13 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz ogółem: 127.29 g; Węglowodany ogółem: 390.49 g; Kw. tł. nasycone: 58.03 g; Sól: 7.62 g; Sód: 1325.99 mg; Błonnik: 25.37 g; W tym cukry: 89.08 g; WW: 39.36 Por; Potas: 3620.50 mg; Wapń: 779.57 mg; Fosfor: 1006.78 mg; Żelazo: 11.41 mg; Magnez: 285.65 mg;	Kcal: 1896.25 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz ogółem: 86.58 g; Węglowodany ogółem: 208.84 g; Kw. tł. nasycone: 33.78 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1220.22 mg; Błonnik: 23.54 g; W tym cukry: 54.08 g; WW: 20.93 Por; Potas: 3236.18 mg; Wapń: 717.02 mg; Fosfor: 1098.31 mg; Żelazo: 9.27 mg; Magnez: 279.30 mg;	Kcal: 2967.09 kcal; Białko ogółem: 131.32 g; Tłuszcz ogółem: 143.40 g; Węglowodany ogółem: 321.17 g; Kw. tł. nasycone: 66.29 g; Sól: 10.81 g; Sód: 2526.06 mg; Błonnik: 35.01 g; W tym cukry: 55.27 g; WW: 32.40 Por; Potas: 4316.37 mg; Wapń: 950.41 mg; Fosfor: 1685.50 mg; Żelazo: 14.39 mg; Magnez: 426.51 mg;	Kcal: 2631.13 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz ogółem: 105.76 g; Węglowodany ogółem: 345.84 g; Kw. tł. nasycone: 18.56 g; Sól: 6.92 g; Sód: 1813.03 mg; Błonnik: 26.33 g; W tym cukry: 69.73 g; WW: 34.86 Por; Potas: 3114.88 mg; Wapń: 346.06 mg; Fosfor: 716.90 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 242.14 mg;	Kcal: 642.32 kcal; Białko ogółem: 27.65 g; Tłuszcz ogółem: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 76.94 g; Kw. tł. nasycone: 17.66 g; Sól: 2.61 g; Sód: 714.34 mg; Błonnik: 2.86 g; W tym cukry: 17.66 g; WW: 7.71 Por; Potas: 521.33 mg; Wapń: 558.78 mg; Fosfor: 427.36 mg; Żelazo: 1.19 mg; Magnez: 53.27 mg;

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia wskaźników odż.:

Kcal - Wartość energetyczna[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem,

Tłuszcz ogółem - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sód - Sód,

Sól - Sól,

Potas - Potas,

Wapń - Wapń,

Fosfor - Fosfor,

Magnez - Magnez,

Żelazo - Żelazo,

Kw. tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

WW - WW,

Błonnik - Błonnik pokarmowy,

W tym cukry - suma cukrów prostych,