

	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	Bułka grahamka 1 szt (GLU, SOI) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOI) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sos tatarski 50g (JAJ, MLE, GOR) Ogórek świeży 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOI) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOI, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOI) Jajko got. na twardo podane z koperkiem 1 szt (JAJ) Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOI, MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOI) Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (JAJ) Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOI, MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOI) Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (JAJ) Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 20 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 1/2 sztuki 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOI) Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 20 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOI) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sos tatarski 50g (JAJ, MLE, GOR) Ogórek świeży 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOI) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOI) Jajko got. na twardo z koperkiem 1 szt (JAJ) Dżem szt - 25g 1 szt Roszponka 20 g Herbata z cukrem 200 ml Bułka grahamka 1 szt (GLU)	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Poledwica hani drobiowa 20 g (SOI) Ser mozzarella 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Ogórek kiszony b/s 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
II Ś				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOI, SEL) Szpinak baby 10 g Banan 1/2 szt 100 g Herbata malinowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOI, SEL) Banan 1/2 szt 100 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml		
Obiad	Zupa żurek z kielbasą i zieleciną 250 ml (GLU, MLE, SEL, SO2) Falafel smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Surówka nowalijkowa 150 g Kasza jęczmienna gotowana z zieleciną 200 g (GLU) Marchewka duszona 150 g (GLU) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Rolada wp faszerowana brokułem 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana z zieleciną 200 g (GLU) Marchewka duszona 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana z zieleciną 200 g (GLU) Marchewka duszona 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml (GLU) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Rolada wp faszerowana brokułem 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana z zieleciną 200 g (GLU) Marchewka duszona 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml (GLU) Sos bazylkowy 100 ml (GLU)	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Rolada wp faszerowana brokułem 100 g (GLU, JAJ) Surówka nowalijkowa 150 g Kasza jęczmienna gotowana z zieleciną 200 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Rolada wp faszerowana brokułem 100 g (GLU, JAJ) Sos bazylkowy 100 ml (GLU) Surówka nowalijkowa 150 g Kasza jęczmienna gotowana z zieleciną 200 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieleciną b/ml 250 ml (MLE, SEL) Rolada wp faszerowana brokułem 100 g (GLU, JAJ) Surówka nowalijkowa 150 g Kasza jęczmienna gotowana z zieleciną 200 g (GLU) Marchewka duszona 150 g (GLU) Sos bazylkowy 100 ml (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	
P	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na maślanec 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOI, MLE, ORZ, SEZ)		Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOI, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy (bananowo - szpinakowy) na maślanec 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOI, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOI, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOI, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy na napoju roślinnym 200 ml Jabłko 1 szt	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 100 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOI) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOI) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOI) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOI) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 100 g (GLU) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka staropolska 40 g (SOI) Ser b/ laktozy 40g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOI) Serek Haga 1 szt (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rukola 10 g Poledwica ani drobiowa 20 g (SOI)
Ph		Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa 200 ml Szynka drobiowa gotowana 20 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	Kcal: 2945.73 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz ogółem: 104.28 g; Węglowodany ogółem: 401.80 g; Kw. tł. nasycone: 42.46 g; Kw. tł. nasycone: 40.27 g; Sól: 7.52 g; Sód: 2022.11 mg; Błonnik: 40.24 g; W tym cukry: 75.65 g; WW: 34.32 Por; Potas: 3518.05 mg; Wapń: 987.81 mg; Fosfor: 1505.42 mg; Żelazo: 12.94 mg; Magnez: 362.66 mg;	Kcal: 2562.10 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz ogółem: 85.39 g; Węglowodany ogółem: 341.82 g; Kw. tł. nasycone: 36.77 g; Sól: 5.16 g; Sód: 841.60 mg; Błonnik: 24.95 g; W tym cukry: 64.79 g; WW: 34.87 Por; Potas: 2117.57 mg; Wapń: 462.25 mg; Fosfor: 803.79 mg; Żelazo: 5.52 mg; Magnez: 150.70 mg;	Kcal: 2419.38 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz ogółem: 67.38 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; Kw. tł. nasycone: 24.48 g; Sól: 5.36 g; Sód: 916.21 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 66.60 g; WW: 34.87 Por; Potas: 2155.67 mg; Wapń: 463.50 mg; Fosfor: 862.64 mg; Żelazo: 5.69 mg; Magnez: 160.11 mg;	Kcal: 3068.48 kcal; Białko ogółem: 129.52 g; Tłuszcz ogółem: 107.89 g; Węglowodany ogółem: 391.42 g; Kw. tł. nasycone: 50.95 g; Sól: 7.57 g; Sód: 1448.94 mg; Błonnik: 28.13 g; W tym cukry: 82.89 g; WW: 39.30 Por; Potas: 2796.26 mg; Wapń: 570.44 mg; Fosfor: 968.56 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 221.27 mg;	Kcal: 1740.78 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz ogółem: 58.28 g; Węglowodany ogółem: 228.90 g; Kw. tł. nasycone: 24.38 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1033.33 mg; Błonnik: 26.14 g; W tym cukry: 50.55 g; WW: 22.91 Por; Potas: 2447.30 mg; Wapń: 517.09 mg; Fosfor: 966.10 mg; Żelazo: 8.42 mg; Magnez: 238.22 mg;	Kcal: 2949.48 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz ogółem: 122.74 g; Węglowodany ogółem: 346.40 g; Kw. tł. nasycone: 51.92 g; Sól: 7.96 g; Sód: 2148.33 mg; Błonnik: 42.28 g; W tym cukry: 57.01 g; WW: 34.79 Por; Potas: 3887.12 mg; Wapń: 718.26 mg; Fosfor: 1597.17 mg; Żelazo: 15.10 mg; Magnez: 437.15 mg;	Kcal: 2425.78 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz ogółem: 74.50 g; Węglowodany ogółem: 376.98 g; Kw. tł. nasycone: 15.18 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1232.88 mg; Błonnik: 37.71 g; W tym cukry: 109.53 g; WW: 37.87 Por; Potas: 3323.80 mg; Wapń: 346.44 mg; Fosfor: 871.72 mg; Żelazo: 9.60 mg; Magnez: 273.81 mg;	Kcal: 621.60 kcal; Białko ogółem: 25.20 g; Tłuszcz ogółem: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 103.66 g; Kw. tł. nasycone: 9.62 g; Sól: 2.78 g; Sód: 519.68 mg; Błonnik: 3.88 g; W tym cukry: 25.01 g; WW: 10.44 Por; Potas: 537.16 mg; Wapń: 372.68 mg; Fosfor: 277.28 mg; Żelazo: 0.74 mg; Magnez: 49.36 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	
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ciecierzycy 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony b/s 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Szpinak baby 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 20 g Pasta z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony b/s 60 g Szpinak baby 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony b/s 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Poledwica z kurczą 20 g (SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml Rzodkiewka czerwona 20 g Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g
	II ś			Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Jabłko gotowane 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Gruszka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 200 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Woda z cytryną 200 ml	Zupa marchwianka z kaszką kukurydzianą i zieleciną 250 ml (SEL) Pierogi leniwe 200 g (GLU, JAJ, MLE) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE) Woda z cytryną 200 ml	Zupa marchwianka z kaszką kukurydzianą i zieleciną 250 ml (SEL) Pierogi leniwe 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Pierogi leniwe 150 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Sos jogurtowo-owocowy 70 g (MLE) Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 200 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa marchwianka z kaszką kukurydzianą i zieleciną b/ml 250 ml (SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 200 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Woda z cytryną 200 ml		
	P	Budyń śmietankowy gotowany na mleku z truskawkami 200 ml (MLE) Suchary 15 g (GLU, SOJ, MLE)				Budyń śmietankowy gotowany na mleku z truskawkami 200 ml (MLE)	Budyń śmietankowy gotowany na mleku z truskawkami 200 ml (MLE) Suchary 15 g (GLU, SOJ, MLE)	Budyń śmietankowy gotowany na ml. roślinnym z truskawkami 200 ml (SOJ) Wafle ryżowe 10 g	
	Kolejda	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Cykorria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Cykorria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Cykorria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Cykorria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka zielonogórska 20 g (GLU) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Cykorria 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Cykorria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Cykorria 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Ph	Mandarynka 1 szt	Banan 1 szt		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Mix sałat 10 g Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Herbata malinowa 200 ml Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g	Mandarynka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 0,5 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidor ćwiartki 40 g Herbata malinowa b/c 200 ml Mix sałat 10 g	Mandarynka 1 szt	
		Kcal: 2320.75 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz ogółem: 82.38 g; Węglowodany ogółem: 329.00 g; Kw. tł. nasycone: 34.25 g; Kw. tł. nasycone: 33.10 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1363.15 mg; Błonnik: 24.96 g; W tym cukry: 74.72 g; WW: 33.10 g; Potas: 3236.68 mg; Wapń: 681.22 mg; Fosfor: 1072.46 mg; Żelazo: 9.76 mg; Magnez: 305.78 mg;	Kcal: 2563.89 kcal; Białko ogółem: 80.48 g; Tłuszcz ogółem: 97.93 g; Węglowodany ogółem: 947.36 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 92.65 g; WW: 35.73 g; Potas: 2975.98 mg; Wapń: 751.32 mg; Fosfor: 774.10 mg; Żelazo: 9.59 mg; Magnez: 288.51 mg;	Kcal: 2414.29 kcal; Białko ogółem: 80.34 g; Tłuszcz ogółem: 81.43 g; Węglowodany ogółem: 354.11 g; Kw. tł. nasycone: 29.71 g; Sól: 4.54 g; Sód: 945.56 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 92.53 g; WW: 35.71 g; Potas: 2970.98 mg; Wapń: 748.12 mg; Fosfor: 771.70 mg; Żelazo: 9.57 mg; Magnez: 288.31 mg;	Kcal: 2810.90 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz ogółem: 113.62 g; Węglowodany ogółem: 364.69 g; Kw. tł. nasycone: 48.82 g; Sól: 5.55 g; Sód: 1068.45 mg; Błonnik: 21.54 g; W tym cukry: 77.63 g; WW: 36.63 g; Potas: 2463.24 mg; Wapń: 871.72 mg; Fosfor: 755.61 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 229.82 mg;	Kcal: 1846.40 kcal; Białko ogółem: 60.46 g; Tłuszcz ogółem: 75.54 g; Węglowodany ogółem: 239.67 g; Kw. tł. nasycone: 24.23 g; Sól: 3.79 g; Sód: 1053.48 mg; Błonnik: 25.53 g; W tym cukry: 68.98 g; WW: 24.26 g; Potas: 3567.23 mg; Wapń: 840.43 mg; Fosfor: 1347.35 mg; Żelazo: 13.65 mg; Magnez: 391.35 mg;	Kcal: 2772.97 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz ogółem: 114.40 g; Węglowodany ogółem: 348.89 g; Kw. tł. nasycone: 42.86 g; Sól: 7.20 g; Sód: 1618.03 mg; Błonnik: 37.29 g; W tym cukry: 82.34 g; WW: 35.14 g; Potas: 3991.87 mg; Wapń: 879.32 mg; Fosfor: 1347.35 mg; Żelazo: 18.19 mg; Magnez: 483.23 mg;	Kcal: 1921.95 kcal; Białko ogółem: 68.35 g; Tłuszcz ogółem: 62.56 g; Węglowodany ogółem: 283.18 g; Kw. tł. nasycone: 11.62 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1213.41 mg; Błonnik: 21.57 g; W tym cukry: 56.82 g; WW: 28.51 g; Potas: 1967.24 mg; Wapń: 178.20 mg; Fosfor: 443.22 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 139.06 mg;	Kcal: 550.45 kcal; Białko ogółem: 25.23 g; Tłuszcz ogółem: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 87.90 g; Kw. tł. nasycone: 8.46 g; Sól: 2.30 g; Sód: 391.02 mg; Błonnik: 3.60 g; W tym cukry: 26.22 g; WW: 8.92 g; Potas: 611.79 mg; Wapń: 396.37 mg; Fosfor: 323.60 mg; Żelazo: 0.96 mg; Magnez: 44.98 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
2025-02-12 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 200 ml (GLU, MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Zupa ml. z kaszą manną 200 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Zupa ml. z kaszą manną 200 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Zupa ml. z kaszą manną 200 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Rukola 10 g	Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Poledwica Jana 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g
	II ś				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Poledwica Jana 20 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Poledwica Jana 40 g Masło 10 g (MLE) Pomidory koktajlowe 30 g Rukola 10 g Herbata owocowa b/c 250 ml		
	Obiad	Zupa owocowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Filet drobiowy z anansem i serem 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa grysikowa zabiłona 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowana 100g Sos dyniowy 100 ml (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml			Zupa grysikowa zabiłona 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowana 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Kalafor gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE)	Zupa grysikowa zabiłona 250 ml (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml (GLU, SEL) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem gotowany 100 g Sos pietruszkowy b/ml 100 ml (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	
	P		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Podpiłomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Podpiłomyki b/c 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Banan 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser biały z buraczkami-pasta 60 g (MLE) 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) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser biały - pasta 60 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser biały - pasta 60 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser biały - pasta 60 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Ser biały - pasta 30 g (MLE) Ogórek świeży b/s 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser biały - pasta 60 g (MLE) 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 Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster b/ml 40 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Schab w majeranku 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Powidła śliwkowe 15 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata malinowa 200 ml
PI	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Herbata malinowa 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Szpinak baby 10 g Herbata b/c 200 ml	Gruszka 1 szt		
	Kcal: 2495.19 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz ogółem: 87.91 g; Węglowodany ogółem: 342.42 g; Kw. tł. nasycone: 39.33 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1062.27 mg; Błonnik: 18.57 g; W tym cukry: 63.32 g; WW: 34.34 Por; Potas: 2969.83 mg; Wapń: 839.11 mg; Fosfor: 1205.85 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 234.31 mg;	Kcal: 2295.61 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz ogółem: 68.30 g; Węglowodany ogółem: 824.45 mg; Błonnik: 18.25 g; W tym cukry: 52.45 g; WW: 33.15 Por; Potas: 3283.54 mg; Wapń: 636.74 mg; Fosfor: 1082.04 mg; Żelazo: 5.78 mg; Magnez: 211.57 mg;	Kcal: 2192.96 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz ogółem: 54.08 g; Węglowodany ogółem: 337.79 g; Kw. tł. nasycone: 27.17 g; Sól: 5.11 g; Sód: 822.65 mg; Błonnik: 18.25 g; W tym cukry: 52.33 g; WW: 34.03 Por; Potas: 3278.54 mg; Wapń: 633.54 mg; Fosfor: 1079.64 mg; Żelazo: 5.76 mg; Magnez: 211.37 mg;	Kcal: 2814.50 kcal; Białko ogółem: 124.79 g; Tłuszcz ogółem: 100.61 g; Węglowodany ogółem: 376.26 g; Kw. tł. nasycone: 37.90 Por; Potas: 3316.76 mg; Wapń: 658.80 mg; Fosfor: 1087.74 mg; Żelazo: 6.63 mg; Magnez: 215.67 mg;	Kcal: 1264.31 kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz ogółem: 43.67 g; Węglowodany ogółem: 154.49 g; Kw. tł. nasycone: 19.70 g; Sól: 3.10 g; Sód: 581.23 mg; Błonnik: 18.99 g; W tym cukry: 27.81 g; WW: 15.62 Por; Potas: 2825.11 mg; Wapń: 465.48 mg; Fosfor: 953.45 mg; Żelazo: 6.63 mg; Magnez: 226.31 mg;	Kcal: 2272.79 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz ogółem: 92.55 g; Węglowodany ogółem: 264.53 g; Kw. tł. nasycone: 48.31 g; Sól: 5.83 g; Sód: 1015.33 mg; Błonnik: 23.68 g; W tym cukry: 21.87 g; WW: 26.71 Por; Potas: 3369.80 mg; Wapń: 517.04 mg; Fosfor: 1213.81 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 303.21 mg;	Kcal: 2013.26 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz ogółem: 59.86 g; Węglowodany ogółem: 779.34 mg; Błonnik: 19.20 g; W tym cukry: 75.40 g; WW: 30.57 Por; Potas: 3045.74 mg; Wapń: 187.57 mg; Fosfor: 674.19 mg; Żelazo: 5.17 mg; Magnez: 216.28 mg;	Kcal: 653.04 kcal; Białko ogółem: 29.91 g; Tłuszcz ogółem: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 93.01 g; Kw. tł. nasycone: 12.39 g; Sól: 1.66 g; Sód: 465.88 mg; Błonnik: 3.30 g; W tym cukry: 25.06 g; WW: 9.33 Por; Potas: 622.80 mg; Wapń: 378.68 mg; Fosfor: 353.04 mg; Żelazo: 0.88 mg; Magnez: 47.12 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	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta vegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Parówki wieprzowe na ciepło b/f 60 g Ketchup 15 g Papryka świeża 60 g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta vegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Salata masłowa 20 g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta vegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Salata masłowa 20 g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta vegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Salata masłowa 20 g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pasta vegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Parówki wieprzowe 60 g Ketchup 15 g Papryka świeża 60 g Pasta vegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Herbata owocowa b/c 200 ml Salata masłowa 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta vegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Salata masłowa 20 g Miód sztokowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml Ogórek świeży b/s 60 g	Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Haga 1 szt (MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Powidła śliwkowe 15 g Cykoria 10 g
	II Ś			Kisiel z tartym jabłkiem polany jogurtem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Kisiel z tartym jabłkiem polany jogurtem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		
Obiad	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Naleśniki smażone z serem twarogowym i dżemem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy 100 g (MLE) Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos lekki 100 ml (GLU) Cukinia duszona na ciepło 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos lekki 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 200 ml Ziemniaki z pietruszką 100 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 250 ml (MLE, SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Cukinia duszona na ciepło 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml Sos waniliowy 100 g (MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 250 ml (SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos waniliowy 100 g (MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml		
	P	Kasza manna na mleku z prażonym jabłkiem 200 g (GLU, MLE)			Kasza manna na mleku 200 g (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku z prażonym jabłkiem 200 g (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku roślinnym z prażonym jabłkiem 200 ml (GLU, MLE)	
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Miód 25 g Ser żółty 20 g (MLE) Szynka z pierśią indyjską 20 g Herbata malinowa 200 ml Pomidory koktajlowe 20 g Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Salata masłowa 10 g
	Ph	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Herbata ziołowa 200 ml Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Herbata ziołowa b/c 200 ml Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE)	Gruszka 1 szt
	Kcal: 2819.10 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz ogółem: 83.87 g; Węglowodany ogółem: 438.41 g; Kw. tł. nasycone: 44.27 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1558.87 mg; Błonnik: 26.71 g; W tym cukry: 94.82 g; WW: 44.04 Por; Potas: 3325.93 mg; Wapń: 1058.97 mg; Fosfor: 1445.71 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 322.67 mg;	Kcal: 2426.03 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz ogółem: 75.79 g; Węglowodany ogółem: 391.47 g; Kw. tł. nasycone: 36.15 g; Sól: 5.24 g; Sód: 944.79 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 48.68 g; WW: 36.32 Por; Potas: 3063.41 mg; Wapń: 610.45 mg; Fosfor: 897.46 mg; Żelazo: 6.10 mg; Magnez: 205.02 mg;	Kcal: 2276.43 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz ogółem: 59.29 g; Węglowodany ogółem: 28.53 g; Kw. tł. nasycone: 36.14 g; Sól: 5.23 g; Sód: 942.99 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 48.56 g; WW: 36.30 Por; Potas: 3058.41 mg; Wapń: 706.29 mg; Fosfor: 895.06 mg; Żelazo: 6.08 mg; Magnez: 204.82 mg;	Kcal: 2941.77 kcal; Białko ogółem: 121.04 g; Tłuszcz ogółem: 98.15 g; Węglowodany ogółem: 415.47 g; Kw. tł. nasycone: 52.77 g; Sól: 6.64 g; Sód: 1463.53 mg; Błonnik: 19.08 g; W tym cukry: 77.93 g; WW: 41.65 Por; Potas: 3262.33 mg; Wapń: 706.29 mg; Fosfor: 1076.34 mg; Żelazo: 6.72 mg; Magnez: 221.50 mg;	Kcal: 1818.41 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz ogółem: 59.04 g; Węglowodany ogółem: 254.51 g; Kw. tł. nasycone: 27.40 g; Sól: 3.28 g; Sód: 714.81 mg; Błonnik: 23.85 g; W tym cukry: 42.53 g; WW: 25.61 Por; Potas: 3418.26 mg; Wapń: 700.64 mg; Fosfor: 1150.71 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 308.07 mg;	Kcal: 3043.71 kcal; Białko ogółem: 128.68 g; Tłuszcz ogółem: 117.91 g; Węglowodany ogółem: 394.03 g; Kw. tł. nasycone: 60.82 g; Sól: 7.23 g; Sód: 2094.13 mg; Błonnik: 29.30 g; W tym cukry: 72.87 g; WW: 39.61 Por; Potas: 4339.49 mg; Wapń: 999.79 mg; Fosfor: 1734.36 mg; Żelazo: 14.03 mg; Magnez: 432.24 mg;	Kcal: 2275.65 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz ogółem: 62.33 g; Węglowodany ogółem: 358.84 g; Kw. tł. nasycone: 14.90 g; Sól: 4.49 g; Sód: 839.11 mg; Błonnik: 19.80 g; W tym cukry: 65.84 g; WW: 36.02 Por; Potas: 2900.33 mg; Wapń: 313.61 mg; Fosfor: 686.37 mg; Żelazo: 6.26 mg; Magnez: 187.21 mg;	Kcal: 683.59 kcal; Białko ogółem: 30.27 g; Tłuszcz ogółem: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 94.78 g; Kw. tł. nasycone: 15.15 g; Sól: 2.98 g; Sód: 635.22 mg; Błonnik: 3.45 g; W tym cukry: 26.12 g; WW: 9.48 Por; Potas: 578.29 mg; Wapń: 545.96 mg; Fosfor: 409.36 mg; Żelazo: 1.13 mg; Magnez: 50.37 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	Bułka grahamka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE) Lizak serduszek 1 szt	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE) Lizak serduszek 1 szt	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE) Lizak serduszek 1 szt	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana 200 ml (GLU, MLE) Lizak serduszek 1 szt	Chleb graham 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 20 g (SOJ, MLE, SEL) Paszтет drobiowy zapiekany 25 g Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) Bułka grahamka 1/2 sztuki 1 szt (GLU)	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ser żółty 40 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 25 g Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku gotowana b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 20 g (GLU) Lizak serduszek 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata malinowa 200 ml Lizak serduszek 1 szt	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Miód szukowy 25g 1 szt Buraczki gotowane kostka 20 g Serek trójkrój 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml Ser biały - plaster 30 g (MLE)
	II S			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 30 g Herbata malinowa 200 ml Banana 1 szt		Herbata malinowa b/c 200 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 30 g Banana 1 szt		
Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Szyneł mielony z dorsza z ziołami smażony 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z dyni z grzankami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE) Filet z dorsza gotowany 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos cytrynowy 100 ml (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z dyni z grzankami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE) Filet z dorsza gotowany 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g szpinak z jogurtem i pomidorkami 150 g (MLE) Sos cytrynowy 100 ml (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z dyni z grzankami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE) Filet z dorsza gotowany 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Szpinak z jogurtem i pomidorkami 150 g	Zupa krem z dyni z grzankami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE) Filet z dorsza gotowany 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Szpinak z jogurtem i pomidorkami 150 g	Szyneł mielony z dorsza z ziołami smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Szpinak z jogurtem i pomidorkami 150 g (MLE)	Zupa krem z dyni z grzankami i zieleciną 250 ml (GLU, MLE) Filet z dorsza gotowany 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos cytrynowy 100 ml (GLU) Kompot z jabłek 200 ml Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g	
	P	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ) Mleko 150 ml (MLE)			Wafle ryżowe 10 g Mleko 150 ml (MLE)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ) Mleko 150 ml (MLE)	Chrupki kukurydziane 15 g Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Miód szukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Miód szukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Miód szukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Miód szukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka piastowska 40 g (SOJ) Miód szukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka czerwona 20 g Szynka miczałowej 20 g (GLU) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 20 g Cykorja 10 g Ser mozzarella 20 g (MLE)
	Pn	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor b/skóry 40 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek świeży 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Jabłko 1 szt
	Kcal: 2628.60 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz ogółem: 109.79 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; Kw. tl. nasycone: 41.99 g; Sól: 7.38 g; Sód: 2234.67 mg; Błonnik: 28.42 g; W tym cukry: 67.53 g; WW: 33.50 Por; Potas: 3797.25 mg; Wapń: 994.74 mg; Fosfor: 1452.31 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 310.06 mg;	Kcal: 2273.31 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz ogółem: 77.29 g; Węglowodany ogółem: 312.95 g; Kw. tl. nasycone: 39.26 g; Sól: 4.15 g; Sód: 947.71 mg; Błonnik: 21.19 g; W tym cukry: 65.43 g; WW: 31.46 Por; Potas: 3099.53 mg; Wapń: 645.33 mg; Fosfor: 924.73 mg; Żelazo: 6.39 mg; Magnez: 199.50 mg;	Kcal: 2200.51 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz ogółem: 68.21 g; Węglowodany ogółem: 313.29 g; Kw. tl. nasycone: 33.33 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1025.11 mg; Błonnik: 21.19 g; W tym cukry: 65.73 g; WW: 31.44 Por; Potas: 3107.73 mg; Wapń: 653.13 mg; Fosfor: 946.93 mg; Żelazo: 6.41 mg; Magnez: 200.90 mg;	Kcal: 2917.42 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz ogółem: 97.13 g; Węglowodany ogółem: 416.97 g; Kw. tl. nasycone: 50.55 g; Sól: 5.95 g; Sód: 1517.93 mg; Błonnik: 28.93 g; W tym cukry: 119.89 g; WW: 41.94 Por; Potas: 4134.46 mg; Wapń: 695.54 mg; Fosfor: 1003.70 mg; Żelazo: 7.85 mg; Magnez: 274.94 mg;	Kcal: 1452.73 kcal; Białko ogółem: 75.95 g; Tłuszcz ogółem: 51.28 g; Węglowodany ogółem: 183.92 g; Kw. tl. nasycone: 20.87 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1523.03 mg; Błonnik: 28.33 g; W tym cukry: 43.09 g; WW: 18.47 Por; Potas: 3545.19 mg; Wapń: 794.73 mg; Fosfor: 1146.02 mg; Żelazo: 13.49 mg; Magnez: 340.16 mg;	Kcal: 2951.27 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz ogółem: 122.64 g; Węglowodany ogółem: 372.62 g; Kw. tl. nasycone: 48.09 g; Sól: 9.12 g; Sód: 2778.09 mg; Błonnik: 41.37 g; W tym cukry: 89.12 g; WW: 37.57 Por; Potas: 5278.23 mg; Wapń: 1166.70 mg; Fosfor: 1672.27 mg; Żelazo: 19.01 mg; Magnez: 509.78 mg;	Kcal: 1890.70 kcal; Białko ogółem: 79.25 g; Tłuszcz ogółem: 60.05 g; Węglowodany ogółem: 276.17 g; Kw. tl. nasycone: 17.25 g; Sól: 6.34 g; Sód: 1521.03 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 51.07 g; WW: 27.68 Por; Potas: 2639.52 mg; Wapń: 527.05 mg; Fosfor: 750.56 mg; Żelazo: 5.67 mg; Magnez: 161.05 mg;	Kcal: 713.33 kcal; Białko ogółem: 34.08 g; Tłuszcz ogółem: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 83.71 g; Kw. tl. nasycone: 16.29 g; Sól: 3.18 g; Sód: 491.18 mg; Błonnik: 4.48 g; W tym cukry: 28.73 g; WW: 8.45 Por; Potas: 702.26 mg; Wapń: 427.14 mg; Fosfor: 376.72 mg; Żelazo: 1.30 mg; Magnez: 51.45 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) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Ogórek świeży b/s 60 g Miód szukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Miód szukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Miód szukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Miód szukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Ogórek świeży b/s 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Pomidory koktajlowe 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Ogórek świeży b/s 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Pomidory koktajlowe 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 80 g (RYB) Miód szukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 g Herbata z cukrem 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Szynka miczałowej 20 g (GLU) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml
	II ś			Budyń śmietankowy gotowany na mleku z prażonym jabłkiem 30g 250 ml (MLE, SO2)		Budyń śmietankowy gotowany na mleku z jabłkiem prażonym 30g 250 ml (MLE, SO2)		
Obiad	Zupa szpinakowa z łaną kłuską i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie kremowym z marchewką gotowaną 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kłuską i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie kremowym z marchewką gotowaną 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kłuską i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie kremowym z marchewką gotowaną 150 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kłuską i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie kremowym z marchewką gotowaną 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kłuską i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie kremowym z marchewką gotowaną 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kłuską i zieleniną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie kremowym z marchewką gotowaną 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa szpinakowa z łaną kłuską i zieleniną b/ml 250 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy w sosie kremowym z marchewką gotowaną 150 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	
	P	Panna cotta 200 g (GLU, MLE)					Panna cotta 200 g (GLU, MLE) Chrupki kukurydziane 15 g	Galaretki owocowa 200 g Chrupki kukurydziane 15 g
Kolejnia	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Marchew w słupkach 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 delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorja 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) 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) Cykorja 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) 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) Cykorja 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Marchew w słupkach 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Marchew w słupkach 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Cykorja 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Herbata ziołowa 200 ml	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Herbata ziołowa 200 ml Ogórek kiszony b/s 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Szynka z pierśią indyczą 20 g Miód szukowy 25g 1 szt Roszponka 10 g
	Ph	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata malinowa 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata malinowa b/c 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE) Ogórek kiszony b/s 20 g	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt
	Kcal: 2647.10 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz ogółem: 82.28 g; Węglowodany ogółem: 381.84 g; Kw. tł. nasycone: 39.48 g; Sól: 5.32 g; Sód: 1160.94 mg; Błonnik: 33.44 g; W tym cukry: 89.38 g; WW: 38.51 Por; Potas: 4500.54 mg; Wapń: 861.43 mg; Fosfor: 1244.34 mg; Żelazo: 14.10 mg; Magnez: 361.92 mg;	Kcal: 2371.03 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz ogółem: 78.51 g; Węglowodany ogółem: 318.12 g; Kw. tł. nasycone: 37.31 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1091.74 mg; Błonnik: 25.58 g; W tym cukry: 77.38 g; WW: 32.01 Por; Potas: 2991.29 mg; Wapń: 786.32 mg; Fosfor: 847.51 mg; Żelazo: 9.39 mg; Magnez: 196.75 mg;	Kcal: 2221.43 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz ogółem: 62.01 g; Węglowodany ogółem: 317.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.36 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1091.94 mg; Błonnik: 25.58 g; W tym cukry: 77.26 g; WW: 31.99 Por; Potas: 2986.29 mg; Wapń: 783.12 mg; Fosfor: 845.11 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 196.55 mg;	Kcal: 2787.45 kcal; Białko ogółem: 126.31 g; Tłuszcz ogółem: 93.11 g; Węglowodany ogółem: 47.91 g; Sól: 6.78 g; Sód: 1286.57 mg; Błonnik: 24.13 g; W tym cukry: 97.22 g; WW: 38.14 Por; Potas: 3048.85 mg; Wapń: 995.35 mg; Fosfor: 993.71 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 215.15 mg;	Kcal: 1735.35 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz ogółem: 51.55 g; Węglowodany ogółem: 244.02 g; Kw. tł. nasycone: 24.44 g; Sól: 3.10 g; Sód: 756.66 mg; Błonnik: 28.69 g; W tym cukry: 62.63 g; WW: 24.72 Por; Potas: 3779.40 mg; Wapń: 834.78 mg; Fosfor: 1072.89 mg; Żelazo: 12.45 mg; Magnez: 321.59 mg;	Kcal: 2937.68 kcal; Białko ogółem: 133.66 g; Tłuszcz ogółem: 98.97 g; Węglowodany ogółem: 50.76 g; Sól: 7.42 g; Sód: 1598.89 mg; Błonnik: 37.58 g; W tym cukry: 90.70 g; WW: 40.85 Por; Potas: 4897.04 mg; Wapń: 1143.41 mg; Fosfor: 1661.69 mg; Żelazo: 16.76 mg; Magnez: 477.15 mg;	Kcal: 1735.85 kcal; Białko ogółem: 82.96 g; Tłuszcz ogółem: 59.01 g; Węglowodany ogółem: 235.13 g; Kw. tł. nasycone: 14.24 g; Sól: 4.68 g; Sód: 883.44 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 54.42 g; WW: 23.67 Por; Potas: 2252.29 mg; Wapń: 215.37 mg; Fosfor: 390.43 mg; Żelazo: 8.26 mg; Magnez: 133.30 mg;	Kcal: 637.83 kcal; Białko ogółem: 29.25 g; Tłuszcz ogółem: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 95.24 g; Kw. tł. nasycone: 13.72 g; Sól: 3.65 g; Sód: 693.87 mg; Błonnik: 3.05 g; W tym cukry: 24.87 g; WW: 9.66 Por; Potas: 536.29 mg; Wapń: 531.71 mg; Fosfor: 380.86 mg; Żelazo: 0.78 mg; Magnez: 53.72 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	
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 25 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat 20 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat 20 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix sałat 20 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew w słupkach 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Mix sałat 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 25 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Mix sałat 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Mix sałat 20 g Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml Marchew w słupkach 60 g	Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynka dębowa wieprzowa 20 g Roszponka 10 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Buraczki gotowane plastry 30 g Herbata owocowa 200 ml Szynka dębowa wieprzowa 20 g		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml Jajko z majonezem i szczypiorkiem 1 szt (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 20 g			
	Obiad	Rosół z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dyńa gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)		Rosół z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dyńa gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml		Rosół z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 100 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dyńa gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Rosół z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dyńa gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)	Rosół z makaronem i zieleciną 250 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Dyńa gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	
	P	Sok warzywny 200 ml krakersy 20 g (GLU, SOJ, MLE)		Sok warzywny 200 ml Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		Sok warzywny 200 ml	Sok warzywny 200 ml krakersy 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Sok warzywny 200 ml Jabiko 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Miód 25 g Papryka świeża 60 g Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 50 g (MLE) Papryka świeża 60 g Połędwica z kurcząt 20 g (SOJ) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Miód 25 g Papryka świeża 60 g Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt 2 szt Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Ser żółty b/laktozy 30 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Herbata ziołowa 200 ml Ser żółty 20 g (MLE) Dżem 25 g Pomidory koktajlowe 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Połędwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE)
Pn	Galaretką z owocami 200 g	Galaretką z owocami 200 g	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Herbata malinowa 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)	Galaretką z owocami 200 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlna 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)	Galaretką z owocami 200 g			
	Kcal: 2337.27 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz ogółem: 91.18 g; Węglowodany ogółem: 311.22 g; Kw. tł. nasycone: 35.03 g; Sól: 7.32 g; Sód: 1367.07 mg; Błonnik: 32.11 g; W tym cukry: 82.47 g; WW: 31.30 Por; Potas: 3752.83 mg; Wapń: 499.99 mg; Fosfor: 1110.81 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 258.66 mg;	Kcal: 2297.10 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz ogółem: 89.53 g; Węglowodany ogółem: 285.68 g; Kw. tł. nasycone: 34.69 g; Sól: 7.11 g; Sód: 1255.88 mg; Błonnik: 21.35 g; W tym cukry: 71.36 g; WW: 28.69 Por; Potas: 3056.27 mg; Wapń: 418.41 mg; Fosfor: 872.03 mg; Żelazo: 7.05 mg; Magnez: 186.46 mg;	Kcal: 2147.50 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz ogółem: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 285.54 g; Kw. tł. nasycone: 23.74 g; Sól: 7.11 g; Sód: 1254.08 mg; Błonnik: 21.35 g; W tym cukry: 71.24 g; WW: 28.67 Por; Potas: 3051.27 mg; Wapń: 415.21 mg; Fosfor: 869.63 mg; Żelazo: 7.03 mg; Magnez: 186.26 mg;	Kcal: 2789.38 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz ogółem: 115.00 g; Węglowodany ogółem: 335.64 g; Kw. tł. nasycone: 50.50 g; Sól: 9.46 g; Sód: 1504.44 mg; Błonnik: 23.27 g; W tym cukry: 82.63 g; WW: 33.66 Por; Potas: 3119.99 mg; Wapń: 432.57 mg; Fosfor: 874.03 mg; Żelazo: 7.43 mg; Magnez: 188.76 mg;	Kcal: 1353.32 kcal; Białko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz ogółem: 58.57 g; Węglowodany ogółem: 218.28 g; Kw. tł. nasycone: 14.98 Por; Potas: 2898.46 mg; Wapń: 414.01 mg; Fosfor: 849.94 mg; Żelazo: 7.85 mg; Magnez: 204.49 mg;	Kcal: 2770.18 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz ogółem: 128.05 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; Kw. tł. nasycone: 51.75 g; Sól: 10.03 g; Sód: 1705.53 mg; Błonnik: 34.20 g; W tym cukry: 71.09 g; WW: 32.59 Por; Potas: 3889.41 mg; Wapń: 509.67 mg; Fosfor: 1339.37 mg; Żelazo: 12.91 mg; Magnez: 344.31 mg;	Kcal: 2195.04 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz ogółem: 78.46 g; Węglowodany ogółem: 297.05 g; Kw. tł. nasycone: 22.10 g; Sól: 6.77 g; Sód: 1505.68 mg; Błonnik: 25.65 g; W tym cukry: 79.41 g; WW: 29.79 Por; Potas: 3190.63 mg; Wapń: 813.81 mg; Fosfor: 931.65 mg; Żelazo: 7.63 mg; Magnez: 199.78 mg;	Kcal: 708.79 kcal; Białko ogółem: 30.14 g; Tłuszcz ogółem: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 101.84 g; Kw. tł. nasycone: 14.90 g; Sól: 3.37 g; Sód: 643.47 mg; Błonnik: 3.26 g; W tym cukry: 41.25 g; WW: 10.19 Por; Potas: 574.99 mg; Wapń: 549.21 mg; Fosfor: 408.74 mg; Żelazo: 1.15 mg; Magnez: 51.18 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) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 80 g (RYB) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ogórek świeży 60 g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Paprykarz 80 g (RYB) Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Paprykarz 80 g (RYB) Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Paprykarz 80 g (RYB) Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 80 g (RYB) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Bułka grahamka 0,5 szt (GLU)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 80 g (RYB) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2szt Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2szt Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Paprykarz 80 g (RYB) Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml Bułka grahamka 1 szt (GLU)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Mix sałat 10 g Szynka z pierśią indyczą 20 g Herbata ziołowa 200 ml Dżem szt - 25g 1 szt Serek Deliser 1 szt (MLE)
	II Ś			Owsianka z owocami i jogurtem 200g (GLU, MLE, SOJ)		Owsianka z owocami i jogurtem 200g (GLU, MLE, SOJ)			
Obiad	Zupa barszcz biały z ziemniakami, jajkiem i zieleciną 250 ml (JAJ, MLE, SEL, SOJ) Leczo warzywne z cukinią i cieciorką w sosie pomidorowym 100 g (GLU, SEL) Ryż na sypko z zieleciną 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem w sosie pomidorowym 300 g Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem w sosie pomidorowym 300 g Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną 250 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem w sosie pomidorowym 300 g Szpinak duszony na ciepło 100 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL, SOJ) Leczo warzywne z cukinią i cieciorką 100 g (GLU, SEL) Ryż na sypko z zieleciną 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Woda z pomarańczą 200 ml Cukinia duszona na ciepło 100 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL, SOJ) Leczo warzywne z cukinią i cieciorką 100 g (GLU, SEL) Ryż na sypko z zieleciną 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Woda z pomarańczą 200 ml Cukinia duszona na ciepło 100 g	Zupa jarzynowa (kalefior, brokuł) z ziemniakami b/ml 250 ml (MLE, SEL)	Risotto z warzywami (WEGE) 100 g Ryż na sypko z zieleciną 200 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		
Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pomidory koktajlowe 60 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Mleko 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pomidory koktajlowe 60 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Mleko 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pomidory koktajlowe 60 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Pomidory koktajlowe 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) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Papryka świeża 20 g Szynka drobiowa gotowana 20 g Pasta twarogowa z koperkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml Miód 25 g Sałata masłowa 10 g	
	Ph	Mus owocowy 100 g			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Buraczki gotowane plastry 20 g Herbata malinowa 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 20 g Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Herbata owocowa b/c 200 ml Ser żółty 20 g (MLE)	Mus owocowy 100 g	
	Kcal: 2786.61 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz ogółem: 88.37 g; Węglowodany ogółem: 415.39 g; Kw. tł. nasycone: 38.16 g; Sól: 8.20 g; Sód: 2133.98 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 92.73 g; WW: 41.55 Por; Potas: 3387.46 mg; Wapń: 719.04 mg; Fosfor: 1344.97 mg; Żelazo: 11.16 mg; Magnez: 358.26 mg;	Kcal: 2470.66 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz ogółem: 80.94 g; Węglowodany ogółem: 342.80 g; Kw. tł. nasycone: 34.96 g; Sól: 6.63 g; Sód: 1599.09 mg; Błonnik: 20.43 g; W tym cukry: 78.82 g; WW: 34.39 Por; Potas: 2564.97 mg; Wapń: 703.89 mg; Fosfor: 970.26 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 220.17 mg;	Kcal: 2321.06 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz ogółem: 64.44 g; Węglowodany ogółem: 342.66 g; Kw. tł. nasycone: 24.02 g; Sól: 6.63 g; Sód: 1597.29 mg; Błonnik: 20.43 g; W tym cukry: 78.70 g; WW: 34.37 Por; Potas: 2559.97 mg; Wapń: 700.69 mg; Fosfor: 967.86 mg; Żelazo: 8.54 mg; Magnez: 219.97 mg;	Kcal: 2918.89 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz ogółem: 104.50 g; Węglowodany ogółem: 394.56 g; Kw. tł. nasycone: 50.27 g; Sól: 8.06 g; Sód: 1729.87 mg; Błonnik: 24.15 g; W tym cukry: 75.70 g; WW: 39.57 Por; Potas: 2753.43 mg; Wapń: 731.57 mg; Fosfor: 1105.96 mg; Żelazo: 10.09 mg; Magnez: 262.47 mg;	Kcal: 1792.65 kcal; Białko ogółem: 60.87 g; Tłuszcz ogółem: 64.53 g; Węglowodany ogółem: 242.26 g; Kw. tł. nasycone: 27.13 g; Sól: 5.07 g; Sód: 1525.10 mg; Błonnik: 22.04 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 24.29 Por; Potas: 3253.18 mg; Wapń: 691.40 mg; Fosfor: 1142.15 mg; Żelazo: 8.99 mg; Magnez: 325.74 mg;	Kcal: 2853.24 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz ogółem: 111.92 g; Węglowodany ogółem: 369.00 g; Kw. tł. nasycone: 54.77 g; Sól: 9.02 g; Sód: 2309.78 mg; Błonnik: 34.26 g; W tym cukry: 65.76 g; WW: 36.95 Por; Potas: 3809.86 mg; Wapń: 925.53 mg; Fosfor: 1698.86 mg; Żelazo: 14.08 mg; Magnez: 465.81 mg;	Kcal: 1871.92 kcal; Białko ogółem: 59.65 g; Tłuszcz ogółem: 42.52 g; Węglowodany ogółem: 324.52 g; Kw. tł. nasycone: 10.51 g; Sól: 6.61 g; Sód: 1772.64 mg; Błonnik: 20.24 g; W tym cukry: 63.21 g; WW: 32.49 Por; Potas: 1895.04 mg; Wapń: 134.51 mg; Fosfor: 659.56 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 176.75 mg;	Kcal: 744.59 kcal; Białko ogółem: 39.23 g; Tłuszcz ogółem: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 99.54 g; Kw. tł. nasycone: 13.38 g; Sól: 2.75 g; Sód: 407.02 mg; Błonnik: 3.32 g; W tym cukry: 28.59 g; WW: 10.11 Por; Potas: 632.56 mg; Wapń: 446.81 mg; Fosfor: 463.30 mg; Żelazo: 1.16 mg; Magnez: 50.10 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	
2025-02-18 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Serek Haga 2 szt (MLE) 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 20 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z jajka z koperkiem 30 g (JAJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cukrem 200 ml Dżem szt -25g 1 szt	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szinak baby 10 g Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml Szynka miczałowej 20 g (GLU)
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200 ml Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Pomidory koktajlowe 20 g Mandarynka 1 szt Herbata owocowa b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (GLU, SEL) Szyneł mielony wieprzowy z jajkiem smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak w kremowym sosie z cukinią 150 g (MLE) Marchewka gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot truskawkowy 200 ml		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (GLU, SEL) Kurczak w kremowym sosie z cukinią 150 g (MLE) Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot truskawkowy 200 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (GLU, SEL) Kurczak w kremowym sosie z cukinią 150 g (MLE) Surówka żydowska 150 g (SEL, SO2) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot truskawkowy b/c 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pałka z kurczaka gotowana 100 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Marchewka gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot truskawkowy 200 ml		
	P	Kisiel owocowy 200 ml Jabłko gotowane w sosie waniliowym 200 g	Jabłko gotowane w sosie waniliowym 200 g	Jabłko gotowane w sosie waniliowym 150 g	Jabłko gotowane w sosie waniliowym 200 g		Jabłko gotowane na mleku roślinnym o smaku waniliowym 200 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatесowa drobiowa 40 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 60 g Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Szynka delikatесowa drobiowa 40 g Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Rukola 20 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Szynka delikatесowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Szynka delikatесowa drobiowa 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 20 g Herbata ziołowa b/c rumiankowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatесowa drobiowa 40 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Herbata ziołowa b/c rumiankowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatесowa drobiowa 40 g Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Herbata ziołowa b/c rumiankowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Szynka delikatесowa drobiowa 40 g Rukola 20 g Herbata ziołowa rumiankowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka czerwona 20 g Dżem szt -25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)
	Pn	Sok owocowy 1 szt	Sok owocowy 1 szt	Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Herbata ziołowa 200 ml Roszponka 20 g	Sok owocowy 1 szt	Roszponka 20 g Chleb graham 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Herbata ziołowa b/c 200 ml	Sok owocowy 1 szt		
		Kcal: 2514.25 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz ogółem: 99.45 g; Węglowodany ogółem: 340.37 g; Kw. tl. nasycone: 45.80 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1544.73 mg; Blonnik: 24.22 g; W tym cukry: 94.71 g; WW: 34.14 Por; Potas: 3095.55 mg; Wapni: 250.96 mg; Fosfor: 729.31 mg; Żelazo: 7.68 mg; Magnez: 216.41 mg;	Kcal: 1884.57 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz ogółem: 57.52 g; Węglowodany ogółem: 286.46 g; Kw. tl. nasycone: 33.53 g; Sól: 4.10 g; Sód: 879.33 mg; Blonnik: 23.14 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 28.82 Por; Potas: 2817.25 mg; Wapni: 200.15 mg; Fosfor: 550.14 mg; Żelazo: 4.61 mg; Magnez: 153.44 mg;	Kcal: 1691.19 kcal; Białko ogółem: 78.61 g; Tłuszcz ogółem: 40.82 g; Węglowodany ogółem: 275.59 g; Kw. tl. nasycone: 22.57 g; Sól: 4.09 g; Sód: 876.41 mg; Blonnik: 22.13 g; W tym cukry: 57.97 g; WW: 27.73 Por; Potas: 2744.92 mg; Wapni: 194.17 mg; Fosfor: 542.11 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 151.57 mg;	Kcal: 2459.60 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz ogółem: 92.77 g; Węglowodany ogółem: 329.11 g; Kw. tl. nasycone: 54.39 g; Sól: 6.38 g; Sód: 1235.61 mg; Blonnik: 25.30 g; W tym cukry: 75.56 g; WW: 33.04 Por; Potas: 2898.61 mg; Wapni: 221.73 mg; Fosfor: 593.64 mg; Żelazo: 4.79 mg; Magnez: 157.64 mg;	Kcal: 1423.77 kcal; Białko ogółem: 57.08 g; Tłuszcz ogółem: 59.04 g; Węglowodany ogółem: 178.33 g; Kw. tl. nasycone: 26.51 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1193.81 mg; Blonnik: 25.11 g; W tym cukry: 63.84 g; WW: 17.94 Por; Potas: 2747.44 mg; Wapni: 283.51 mg; Fosfor: 600.90 mg; Żelazo: 6.00 mg; Magnez: 204.96 mg;	Kcal: 2404.78 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz ogółem: 115.70 g; Węglowodany ogółem: 273.61 g; Kw. tl. nasycone: 61.47 g; Sól: 8.34 g; Sód: 2111.31 mg; Blonnik: 37.06 g; W tym cukry: 72.46 g; WW: 27.49 Por; Potas: 2984.00 mg; Wapni: 370.12 mg; Fosfor: 994.01 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 320.74 mg;	Kcal: 1782.46 kcal; Białko ogółem: 70.98 g; Tłuszcz ogółem: 56.45 g; Węglowodany ogółem: 260.99 g; Kw. tl. nasycone: 12.75 g; Sól: 4.53 g; Sód: 915.50 mg; Blonnik: 25.32 g; W tym cukry: 64.04 g; WW: 26.20 Por; Potas: 2782.11 mg; Wapni: 151.55 mg; Fosfor: 530.11 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 145.11 mg;	Kcal: 661.27 kcal; Białko ogółem: 30.27 g; Tłuszcz ogółem: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 95.29 g; Kw. tl. nasycone: 15.32 g; Sól: 3.30 g; Sód: 648.53 mg; Blonnik: 3.67 g; W tym cukry: 26.34 g; WW: 9.56 Por; Potas: 639.80 mg; Wapni: 561.31 mg; Fosfor: 412.78 mg; Żelazo: 1.54 mg; Magnez: 56.72 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	
2025-02-19 środa	Śniadanie	Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Rukola 20 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Rukola 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mleko 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jogurt owocowy b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pasta twarogowa 50g (MLE) Pomidor kajtajlowe 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR)
	II Ś			Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Racuchy drożdżowe z jabłkami 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany na mleku z musiem jabłkowym i cynamonem 200 g (MLE, SO2) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z miętą 200 ml		Filet z piersi indyka gotowany 100 g Sos koperkowy 50 ml (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Sos koperkowy 50 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml Ziemniaki z zieleniną 200 g	Filet z piersi indyka gotowany 100 g Sos koperkowy 50 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml Ziemniaki z zieleniną 200 g	Zupa ziemniaczana b/ml 250 ml (SEL) Ryż na sypko z musiem jabłkowym 200 g Sos na słodko 100 g (MLE) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem b/laktozy 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml		
P		Mus owocowy 100 g Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Mus owocowy 100 g Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Mus owocowy 100 g Jabłko 1 szt		
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Łazanki z białej i kiszonej kapusty z pieczarkami 100 g (GLU) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (GLU, SOJ, MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 8 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/laktozy i b/c 250 ml (GLU)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Mix sałat 10 g Serek Kiri (17g) 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Miód sztukowy 25g 1 szt Szynka piastowska 20 g (SOJ)	
PH	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Cykorja 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata b/c 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata b/c 200 ml	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt b/laktozy 1 szt (GLU, MLE)		
	Kcal: 2331.67 kcal; Białko ogółem: 68.18 g; Tłuszcz ogółem: 73.62 g; Węglowodany ogółem: 339.77 g; Kw. tł. nasycone: 30.93 g; Sól: 6.15 g; Sód: 1442.73 mg; Błonnik: 24.18 g; W tym cukry: 84.18 g; WW: 34.06 Por; Potas: 2573.05 mg; Wapń: 738.36 mg; Fosfor: 846.13 mg; Żelazo: 7.21 mg; Magnez: 260.31 mg;	Kcal: 2314.98 kcal; Białko ogółem: 74.10 g; Tłuszcz ogółem: 73.82 g; Węglowodany ogółem: 327.18 g; Kw. tł. nasycone: 39.36 g; Sól: 4.61 g; Sód: 774.08 mg; Błonnik: 18.86 g; W tym cukry: 65.36 g; WW: 32.88 Por; Potas: 2049.13 mg; Wapń: 691.41 mg; Fosfor: 666.17 mg; Żelazo: 4.44 mg; Magnez: 137.59 mg;	Kcal: 2165.38 kcal; Białko ogółem: 73.96 g; Tłuszcz ogółem: 55.32 g; Węglowodany ogółem: 327.04 g; Kw. tł. nasycone: 28.41 g; Sól: 4.61 g; Sód: 772.28 mg; Błonnik: 18.86 g; W tym cukry: 65.24 g; WW: 32.88 Por; Potas: 2044.13 mg; Wapń: 688.21 mg; Fosfor: 663.77 mg; Żelazo: 4.42 mg; Magnez: 137.39 mg;	Kcal: 2680.95 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz ogółem: 88.41 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; Kw. tł. nasycone: 51.05 g; Sól: 5.33 g; Sód: 881.57 mg; Błonnik: 23.25 g; W tym cukry: 78.53 g; WW: 36.56 Por; Potas: 2198.20 mg; Wapń: 708.65 mg; Fosfor: 670.71 mg; Żelazo: 4.41 mg; Magnez: 141.94 mg;	Kcal: 1560.68 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz ogółem: 52.27 g; Węglowodany ogółem: 200.34 g; Kw. tł. nasycone: 25.04 g; Sól: 5.11 g; Sód: 1275.57 mg; Błonnik: 26.24 g; W tym cukry: 56.47 g; WW: 20.30 Por; Potas: 4215.21 mg; Wapń: 707.26 mg; Fosfor: 1263.44 mg; Żelazo: 9.50 mg; Magnez: 366.43 mg;	Kcal: 2365.18 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz ogółem: 80.76 g; Węglowodany ogółem: 295.79 g; Kw. tł. nasycone: 42.77 g; Sól: 7.62 g; Sód: 1822.92 mg; Błonnik: 37.24 g; W tym cukry: 66.34 g; WW: 29.82 Por; Potas: 4684.17 mg; Wapń: 760.54 mg; Fosfor: 1438.06 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 431.00 mg;	Kcal: 1819.43 kcal; Białko ogółem: 49.88 g; Tłuszcz ogółem: 49.38 g; Węglowodany ogółem: 303.40 g; Kw. tł. nasycone: 19.94 g; Sól: 3.87 g; Sód: 597.46 mg; Błonnik: 21.90 g; W tym cukry: 58.65 g; WW: 30.43 Por; Potas: 1497.66 mg; Wapń: 93.20 mg; Fosfor: 245.46 mg; Żelazo: 3.33 mg; Magnez: 71.26 mg;	Kcal: 616.49 kcal; Białko ogółem: 35.91 g; Tłuszcz ogółem: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 95.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.01 g; Sól: 2.77 g; Sód: 585.19 mg; Błonnik: 3.05 g; W tym cukry: 26.86 g; WW: 9.68 Por; Potas: 608.27 mg; Wapń: 584.89 mg; Fosfor: 486.11 mg; Żelazo: 0.99 mg; Magnez: 52.82 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 (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki na ciepło 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Musztarda 15 g (GOR) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 80 g (MLE, SEL) Kawa zbożowa na mleku 200ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Banan 1 szt Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 80 g (MLE, SEL) Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Banan 1 szt Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (MLE, SEL) Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Banan 1 szt Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (MLE, SEL) Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Musztarda 7 g (GOR) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (MLE, SEL) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Musztarda 15 g (GOR) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Pasta z warzyw mieszanych (włoszczyzna) 60 g (MLE, SEL) Dżem szt -25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek trójkat 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Herbata owocowa 200 ml Szynka zielonogórska 20 g (GLU)	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek trójkat 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Herbata owocowa 200 ml Szynka zielonogórska 20 g (GLU)
	II Ś			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Pomidory koktajlowe 20g Półewidca drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Banan 1/2 szt 100 g		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ogórek świeży 30 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Herbata z cytryną b/c 200 ml		
Obiad	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptyśowym 250 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Zraz zawijany z boczkiem i ogórkiem konserwowym duszony 100g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Cwikła 150g Ziemniaki z zieleniną 200g Kompot owocowy 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz nadziewany marchewką gotowany 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz nadziewany marchewką gotowany 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptyśowym 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zraz nadziewany marchewką 100g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Brokuł gotowany na parze 150g Ogórek kiszony ćwiartki 50 g Ziemniaki z zieleniną 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krem z cukinii z groszkiem ptyśowym 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zraz zawijany z boczkiem i ogórkiem konserwowym duszony 100g (GLU, JAJ, SOJ, GOR) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Ogórek kiszony ćwiartki 50 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami b/ml 250 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz nadziewany marchewką gotowany 100 g Brokuł gotowany na parze 150g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml		
	P	Kefir 200g 1 szt (MLE) Krakersy 30 g (GLU, JAJ, RYB, MLE)	Kefir 200g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g			Krakersy 30 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Kefir 200g 1 szt (MLE)	Krakersy 30g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Kefir b/laktozy 200g (MLE)	
Kolejka	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Salata masłowa 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 40 g Pomidory koktajlowe 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Salata masłowa 20 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek trójkat 2 szt (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Salata masłowa 20 g Rukola 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek wiejski 1 szt b/laktozy 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 60g Herbata malinowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Dżem szt -25g 1 szt Mleko gotowane 150 ml (MLE) Rukola 10 g Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE)
	Ph	Gruszka gotowana w sosie czekoladowym 130 g (MLE)	Gruszka gotowana w sosie waniliowym 130 g			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Cykorcia 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Gruszka gotowana w sosie waniliowym 130 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Cykorcia 10 g Herbata b/c 200 ml
	Kcal: 3068.36 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz ogółem: 114.41 g; Węglowodany ogółem: 394.70 g; Kw. tł. nasycone: 52.71 g; Sól: 9.23 g; Sód: 2240.58 mg; Błonnik: 30.15 g; W tym cukry: 92.99 g; WW: 39.55 Por; Potas: 4085.72 mg; Wapń: 855.64 mg; Fosfor: 1354.49 mg; Żelazo: 12.02 mg; Magnez: 368.06 mg;	Kcal: 2559.70 kcal; Białko ogółem: 128.67 g; Tłuszcz ogółem: 79.05 g; Węglowodany ogółem: 344.80 g; Kw. tł. nasycone: 45.51 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1853.76 mg; Błonnik: 30.50 g; W tym cukry: 107.65 g; WW: 34.70 Por; Potas: 5165.95 mg; Wapń: 807.79 mg; Fosfor: 1349.10 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 329.45 mg;	Kcal: 2452.36 kcal; Białko ogółem: 127.63 g; Tłuszcz ogółem: 61.69 g; Węglowodany ogółem: 414.60 g; Kw. tł. nasycone: 34.24 g; Sól: 4.99 g; Sód: 1862.12 mg; Błonnik: 29.99 g; W tym cukry: 116.71 g; WW: 36.01 Por; Potas: 5084.41 mg; Wapń: 797.35 mg; Fosfor: 1359.94 mg; Żelazo: 8.67 mg; Magnez: 324.42 mg;	Kcal: 3172.97 kcal; Białko ogółem: 153.79 g; Tłuszcz ogółem: 105.24 g; Węglowodany ogółem: 414.60 g; Kw. tł. nasycone: 58.30 g; Sól: 7.04 g; Sód: 2117.06 mg; Błonnik: 31.00 g; W tym cukry: 131.05 g; WW: 41.73 Por; Potas: 5445.51 mg; Wapń: 805.28 mg; Fosfor: 1419.66 mg; Żelazo: 9.07 mg; Magnez: 353.55 mg;	Kcal: 1828.11 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz ogółem: 73.07 g; Węglowodany ogółem: 196.68 mg; Błonnik: 25.18 g; W tym cukry: 62.90 g; WW: 19.51 Por; Potas: 4007.00 mg; Wapń: 850.25 mg; Fosfor: 1419.66 mg; Żelazo: 10.31 mg; Magnez: 368.58 mg;	Kcal: 3284.96 kcal; Białko ogółem: 149.77 g; Tłuszcz ogółem: 155.92 g; Węglowodany ogółem: 328.26 g; Kw. tł. nasycone: 75.32 g; Sól: 12.67 g; Sód: 2772.35 mg; Błonnik: 33.77 g; W tym cukry: 43.57 g; WW: 33.14 Por; Potas: 4466.03 mg; Wapń: 882.22 mg; Fosfor: 1626.57 mg; Żelazo: 13.83 mg; Magnez: 479.90 mg;	Kcal: 2236.44 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz ogółem: 59.82 g; Węglowodany ogółem: 329.03 g; Kw. tł. nasycone: 23.08 g; Sól: 6.19 g; Sód: 1655.99 mg; Błonnik: 27.62 g; W tym cukry: 95.99 g; WW: 33.09 Por; Potas: 4293.42 mg; Wapń: 310.85 mg; Fosfor: 890.70 mg; Żelazo: 7.64 mg; Magnez: 263.32 mg;	Kcal: 579.10 kcal; Białko ogółem: 27.55 g; Tłuszcz ogółem: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 76.41 g; Kw. tł. nasycone: 15.54 g; Sól: 3.15 g; Sód: 447.68 mg; Błonnik: 2.80 g; W tym cukry: 24.87 g; WW: 7.70 Por; Potas: 456.36 mg; Wapń: 372.68 mg; Fosfor: 290.60 mg; Żelazo: 0.50 mg; Magnez: 38.80 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	
2025-02-21, piątek	Śniadanie	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka 40 g (JAJ, RYB, MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Rzodkiewka czerwona 60 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60 g (RYB) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 (JAJ, GOR) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Pomidory koktajlowe 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pasta z jajka 100 (JAJ, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka 50 g (JAJ, RYB, MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Szynka staropolska 20 g (SOJ)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60 g (RYB) Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60 g (RYB) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Szynka gotowana - wedlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 10 g Dżem szt -25g 1 szt Sałata masłowa 8 g	
	II S				Sok pomidorowy 250 ml Suchary 30 g (GLU, SOJ, MLE)		Sok pomidorowy 200 ml Krakersy 30 g (GLU, JAJ, RYB, MLE)			
	Obiad	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 250 ml (SEL) Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z selera i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dyńa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dyńa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml (GLU)	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dyńa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 250 ml (SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Dyńa gotowana 150 g Surówka z selera i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Woda z cytryną 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Szynka mięsista 40 g (GLU) Leczo warzywne 100 g (GLU, SEL) Dżem szt -25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Leczo warzywne 100 g (GLU, SEL) Dżem szt -25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata owocowa 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Dyńa gotowana 150 g Woda z cytryną 200 ml	
	P	Galaretki owocowa z biszkoptami 200 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SZ)							Galaretki owocowa 200 g	
	Kolacja	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Leczo warzywne 100 g (GLU, SEL) Szynka mięsista 40 g (GLU) Dżem szt -25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka mięsista 40 g (GLU) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka mięsista 40 g (GLU) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka mięsista 40 g (GLU) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Szynka mięsista 20 g (GLU) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Szynka mięsista 40 g (GLU) Leczo warzywne 100 g (GLU, SEL) Dżem szt -25g 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Leczo warzywne 100 g (GLU, SEL) Dżem szt -25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata owocowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Cykorja 10 g Serek trójkat 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	
Pn	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony 30 g Herbata z cukrem 200 ml	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony 30 g Herbata b/c 200 ml	Sok buraczkowy z jabłkiem 1 szt 1 szt			
	Kcal: 2339.51 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz ogółem: 77.24 g; Węglowodany ogółem: 322.21 g; Kw. tł. nasycone: 31.93 g; Sól: 6.46 g; Sód: 1484.70 mg; Błonnik: 29.58 g; W tym cukry: 53.65 g; WW: 32.43 Por; Potas: 3692.31 mg; Wapń: 626.24 mg; Fosfor: 1166.77 mg; Żelazo: 8.32 mg; Magnez: 281.08 mg;	Kcal: 2286.42 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz ogółem: 76.41 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; Kw. tł. nasycone: 40.22 g; Sól: 4.84 g; Sód: 889.53 mg; Błonnik: 20.83 g; W tym cukry: 47.97 g; WW: 31.18 Por; Potas: 2460.61 mg; Wapń: 656.65 mg; Fosfor: 711.12 mg; Żelazo: 4.74 mg; Magnez: 150.31 mg;	Kcal: 2144.08 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz ogółem: 68.01 g; Węglowodany ogółem: 308.13 g; Kw. tł. nasycone: 31.24 g; Sól: 5.05 g; Sód: 875.49 mg; Błonnik: 19.61 g; W tym cukry: 46.32 g; WW: 30.93 Por; Potas: 2344.31 mg; Wapń: 644.39 mg; Fosfor: 696.00 mg; Żelazo: 4.49 mg; Magnez: 144.17 mg;	Kcal: 2746.80 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz ogółem: 103.98 g; Węglowodany ogółem: 355.87 g; Kw. tł. nasycone: 50.50 g; Sól: 6.82 g; Sód: 1228.33 mg; Błonnik: 21.67 g; W tym cukry: 55.54 g; WW: 35.69 Por; Potas: 2431.15 mg; Wapń: 687.65 mg; Fosfor: 776.94 mg; Żelazo: 4.81 mg; Magnez: 161.94 mg;	Kcal: 1191.20 kcal; Białko ogółem: 52.37 g; Tłuszcz ogółem: 49.69 g; Węglowodany ogółem: 140.14 g; Kw. tł. nasycone: 24.49 g; Sól: 3.70 g; Sód: 903.97 mg; Błonnik: 23.65 g; W tym cukry: 30.99 g; WW: 14.15 Por; Potas: 2608.57 mg; Wapń: 657.99 mg; Fosfor: 741.36 mg; Żelazo: 6.44 mg; Magnez: 180.88 mg;	Kcal: 2536.19 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz ogółem: 113.31 g; Węglowodany ogółem: 271.26 g; Kw. tł. nasycone: 51.92 g; Sól: 8.92 g; Sód: 2075.80 mg; Błonnik: 36.49 g; W tym cukry: 36.68 g; WW: 27.35 Por; Potas: 4250.23 mg; Wapń: 934.38 mg; Fosfor: 1513.86 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 361.37 mg;	Kcal: 1379.90 kcal; Białko ogółem: 50.32 g; Tłuszcz ogółem: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 217.75 g; Kw. tł. nasycone: 7.82 g; Sól: 3.46 g; Sód: 572.07 mg; Błonnik: 16.43 g; W tym cukry: 31.08 g; WW: 22.00 Por; Potas: 2068.90 mg; Wapń: 200.03 mg; Fosfor: 331.13 mg; Żelazo: 4.38 mg; Magnez: 112.37 mg;	Kcal: 631.25 kcal; Białko ogółem: 25.43 g; Tłuszcz ogółem: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 88.49 g; Kw. tł. nasycone: 12.89 g; Sól: 2.96 g; Sód: 460.30 mg; Błonnik: 3.58 g; W tym cukry: 26.13 g; WW: 8.93 Por; Potas: 575.68 mg; Wapń: 404.26 mg; Fosfor: 345.90 mg; Żelazo: 0.90 mg; Magnez: 44.67 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	
2025-02-22 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Papryka świeża 60 g Dżem szt -25g 1 szt Ser mozzarella 30g (MLE) Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 20 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 Ser mozzarella 30 g (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Mix sałat 10 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 Mix sałat 10 g Dżem szt -25g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Pomidor b/skóry 80 Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR)
		II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Fasolka szparagowa z zasmażką 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos brokułowy 100 ml (GLU, MLE) Buraczki gotowane kostka 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos brokułowy 100 ml (GLU, MLE) Schab gotowany na parze 100 g Kalafior gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos brokułowy 100 ml (GLU, MLE) Kalafior gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Sos brokułowy 100 ml (GLU, MLE) Schab gotowany na parze 100 g Kalafior gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieleniną 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Kalafior gotowany na parze 150 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 150 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml		
	P	Koktajl owocowy 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g							
Kolejacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 10 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB) Serek Haga 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Cykorria 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB) Cykorria 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB) Cykorria 20 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 50 g (RYB) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB) Serek Haga 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Cykorria 20 g Herbata owocowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży 20 g Herbata owocowa 200 ml Dżem szt -25g 1 szt Buraczki gotowane kostka 20 g Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)	
	Pn	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)	Mus owocowy 100 g		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g	
	Kcal: 2572.42 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz ogółem: 94.76 g; Węglowodany ogółem: 351.83 g; Kw. tł. nasycone: 45.42 g; Sól: 6.62 g; Sód: 1494.30 mg; Błonnik: 28.66 g; W tym cukry: 67.95 g; WW: 35.34 Por; Potas: 3796.12 mg; Wapń: 645.57 mg; Fosfor: 1131.01 mg; Żelazo: 10.82 mg; Magnez: 356.59 mg;	Kcal: 2281.16 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz ogółem: 81.55 g; Węglowodany ogółem: 298.20 g; Kw. tł. nasycone: 42.30 g; Sól: 5.65 g; Sód: 1019.48 mg; Błonnik: 23.01 g; W tym cukry: 70.58 g; WW: 30.10 Por; Potas: 3802.15 mg; Wapń: 526.63 mg; Fosfor: 882.29 mg; Żelazo: 9.42 mg; Magnez: 216.13 mg;	Kcal: 2131.56 kcal; Białko ogółem: 116.34 g; Tłuszcz ogółem: 65.05 g; Węglowodany ogółem: 298.06 g; Kw. tł. nasycone: 31.35 g; Sól: 5.65 g; Sód: 1017.68 mg; Błonnik: 23.01 g; W tym cukry: 70.46 g; WW: 30.08 Por; Potas: 3797.15 mg; Wapń: 523.43 mg; Fosfor: 879.89 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 215.93 mg;	Kcal: 2641.50 kcal; Białko ogółem: 125.90 g; Tłuszcz ogółem: 100.68 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; Kw. tł. nasycone: 54.13 g; Sól: 7.47 g; Sód: 1268.44 mg; Błonnik: 24.58 g; W tym cukry: 74.56 g; WW: 33.71 Por; Potas: 3900.17 mg; Wapń: 545.09 mg; Fosfor: 892.59 mg; Żelazo: 9.90 mg; Magnez: 224.83 mg;	Kcal: 1612.98 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz ogółem: 60.83 g; Węglowodany ogółem: 27.03 g; Sól: 3.97 g; Sód: 1060.54 mg; Błonnik: 21.57 g; W tym cukry: 52.74 g; WW: 18.49 Por; Potas: 3686.17 mg; Wapń: 556.15 mg; Fosfor: 1037.86 mg; Żelazo: 11.84 mg; Magnez: 316.76 mg;	Kcal: 2433.99 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz ogółem: 60.83 g; Węglowodany ogółem: 1759.78 mg; Błonnik: 34.33 g; W tym cukry: 38.13 g; WW: 29.52 Por; Potas: 4188.73 mg; Wapń: 627.76 mg; Fosfor: 1339.62 mg; Żelazo: 13.52 mg; Magnez: 438.27 mg;	Kcal: 1887.28 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz ogółem: 54.44 g; Węglowodany ogółem: 268.19 g; Kw. tł. nasycone: 14.74 g; Sól: 4.45 g; Sód: 883.28 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 57.25 g; WW: 27.02 Por; Potas: 3355.97 mg; Wapń: 223.29 mg; Fosfor: 639.70 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 182.43 mg;	Kcal: 604.69 kcal; Białko ogółem: 26.74 g; Tłuszcz ogółem: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 95.70 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 2.60 g; Sód: 460.80 mg; Błonnik: 3.27 g; W tym cukry: 26.60 g; WW: 9.64 Por; Potas: 567.54 mg; Wapń: 386.82 mg; Fosfor: 301.21 mg; Żelazo: 0.96 mg; Magnez: 44.91 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	
2025-02-23 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Sałata masłowa 20 Miód sztukowy 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pasta z marchewki gotowanej 100 g (MLE) Sałata masłowa 20 Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pasta z marchewki gotowanej 100 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pasta z marchewki gotowanej 100 g (MLE) Sałata masłowa 20 Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 Rzodkiewka czerwona 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Szynka piastowska 20 g (SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Sałata masłowa 20 Rzodkiewka czerwona 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pasta z marchewki gotowanej 100 g (MLE) Sałata masłowa 20 Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata malinowa 200 ml	Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml Buraczki gotowane w kostce 20 g Twarożek z koperkiem 30 g (MLE)
	II Ś			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek bieluch 1 szt (MLE) Rozspanka 10 g Herbata b/c 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek bieluch 1 szt (MLE) Rozspanka 10 g Herbata b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Udko pieczone 100 g Sos beszamelowy 100 ml (GLU) Sałatka szwedzka 150 (GOR) Brokuł gotowany na parze 150 Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Dymia gotowana w kostce 150 Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Dymia gotowana w kostce 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Dymia gotowana w kostce 150 Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Sałatka szwedzka 150 (GOR) Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko pieczone 100 g Sałatka szwedzka 150 (GOR) Brokuł gotowany na parze 150 Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Sałata szwedzka 150 (GOR) Brokuł gotowany na parze 150 Kasza kuskus z koperkiem 200 g (GLU) Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Dymia gotowana w kostce 150 Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Kasza kuskus 200 g (GLU) Kompot z jabłek 200 ml	
	P						Pudding z kaszy jaglanej z brzoskwinia 200 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 20 g Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata miętowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60 g Herbata miętowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata miętowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Dżem szt malinowy- 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata miętowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko gotowane 150 ml (MLE) Miód 25 g Pomidory koktajlowe 20 g Ser mozzarella 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Szynka zielonogórska 20 g (GLU)
Pn	Jogurt truskawkowy 1 szt (MLE)	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Mix sałat 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Mix sałat 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata z cukrem 200 ml	Jogurt truskawkowy 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Mix sałat 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata b/c 200 ml	Jogurt truskawkowy b/laktozy 100g 1 szt (MLE)		
	Kcal: 1982.65 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz ogółem: 77.53 g; Węglowodany ogółem: 263.96 g; Kw. tł. nasycone: 40.33 g; Sól: 6.42 g; Sód: 1561.85 mg; Błonnik: 22.66 g; W tym cukry: 47.10 g; WW: 26.46 Por; Potas: 2341.75 mg; Wapń: 282.36 mg; Fosfor: 709.54 mg; Żelazo: 6.55 mg; Magnez: 172.76 mg;	Kcal: 2376.33 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz ogółem: 105.10 g; Węglowodany ogółem: 288.77 g; Kw. tł. nasycone: 44.91 g; Sól: 5.23 g; Sód: 1084.39 mg; Błonnik: 24.48 g; W tym cukry: 42.42 g; WW: 28.96 Por; Potas: 2146.01 mg; Wapń: 471.87 mg; Fosfor: 565.45 mg; Żelazo: 9.99 mg; Magnez: 204.14 mg;	Kcal: 2173.47 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz ogółem: 85.82 g; Węglowodany ogółem: 282.60 g; Kw. tł. nasycone: 33.74 g; Sól: 5.22 g; Sód: 1078.35 mg; Błonnik: 23.74 g; W tym cukry: 40.70 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1992.29 mg; Wapń: 456.14 mg; Fosfor: 545.83 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 195.81 mg;	Kcal: 2951.58 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz ogółem: 134.77 g; Węglowodany ogółem: 346.39 g; Kw. tł. nasycone: 66.92 g; Sól: 7.08 g; Sód: 1412.99 mg; Błonnik: 26.50 g; W tym cukry: 63.79 g; WW: 34.67 Por; Potas: 2071.09 mg; Wapń: 478.38 mg; Fosfor: 558.95 mg; Żelazo: 9.93 mg; Magnez: 202.29 mg;	Kcal: 1524.90 kcal; Białko ogółem: 64.23 g; Tłuszcz ogółem: 67.67 g; Węglowodany ogółem: 171.15 g; Kw. tł. nasycone: 25.02 g; Sól: 4.25 g; Sód: 1128.00 mg; Błonnik: 17.99 g; W tym cukry: 26.76 g; WW: 17.21 Por; Potas: 1676.21 mg; Wapń: 344.17 mg; Fosfor: 564.44 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 207.64 mg;	Kcal: 2245.59 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz ogółem: 96.36 g; Węglowodany ogółem: 262.43 g; Kw. tł. nasycone: 52.13 g; Sól: 8.18 g; Sód: 1588.71 mg; Błonnik: 25.91 g; W tym cukry: 42.47 g; WW: 26.33 Por; Potas: 2227.34 mg; Wapń: 307.64 mg; Fosfor: 911.58 mg; Żelazo: 10.79 mg; Magnez: 260.71 mg;	Kcal: 2064.48 kcal; Białko ogółem: 78.18 g; Tłuszcz ogółem: 77.31 g; Węglowodany ogółem: 279.94 g; Kw. tł. nasycone: 17.51 g; Sól: 4.83 g; Sód: 891.94 mg; Błonnik: 23.92 g; W tym cukry: 37.96 g; WW: 28.15 Por; Potas: 1906.61 mg; Wapń: 381.82 mg; Fosfor: 461.70 mg; Żelazo: 9.35 mg; Magnez: 187.39 mg;	Kcal: 747.23 kcal; Białko ogółem: 37.38 g; Tłuszcz ogółem: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 106.58 g; Kw. tł. nasycone: 13.71 g; Sól: 2.98 g; Sód: 581.70 mg; Błonnik: 5.02 g; W tym cukry: 28.31 g; WW: 10.69 Por; Potas: 722.40 mg; Wapń: 578.99 mg; Fosfor: 446.79 mg; Żelazo: 1.89 mg; Magnez: 59.50 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,