

	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) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta wegetariańska z tofu 50 g (SOJ) Jabłko 1 szt Papryka świeża 60 g Pomidory koktajlowe 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata owocowa 200 ml	Serek Haga 1 szt (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Platki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa 200 ml
	II Ś			Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g		Budyń waniliowy z owocami b/c 200 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g		
Obiad	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty 250 ml (SEL) Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka Colesław 150 g (JAJ, GOR) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa jarzynowa przecierana z ryżem (kaliafor, brokuł) 250 ml (MLE, SEL) Rolada wp. z warzywami (włoszczyzna) gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Sałata z pomarańczą 200 ml	Zupa jarzynowa przecierana z ryżem (kaliafor, brokuł) 250 ml (MLE, SEL) Rolada wp. z warzywami (włoszczyzna) gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Sałata z pomarańczą 200 ml	Zupa przecierana z ryżem (kaliafor, brokuł) 250 ml (MLE, SEL) Rolada wp. z warzywami (włoszczyzna) gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Sałata z pomarańczą 200 ml	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 250 ml (SEL) Rolada wp. z warzywami (włoszczyzna) gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka Colesław 150 g (JAJ, GOR) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa jarzynowa przecierana z ryżem (kaliafor, brokuł) 250 ml (MLE, SEL) Rolada wp. z warzywami (włoszczyzna) gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Colesław 150 g (JAJ, GOR) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa jarzynowa przecierana z ryżem (kaliafor, brokuł) 250 ml (MLE, SEL) Rolada wp. z warzywami (włoszczyzna) gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Sałata z jogurtem b/laktozy 150 g (MLE) Sos pietruszkowy 50 ml (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Galaretką z brzoskwinia 200 g	Galaretką z brzoskwinia 200 g		Galaretką z gruszką b/c 200 g	Galaretką z gruszką b/c 200 g Paluszki 15 g (GLU, SEZ)	Galaretką z brzoskwinia 200 g	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Ser żółty 50 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Tartare 20g 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Tartare 20g 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Tartare 20g 2 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Tartare 20g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Ser żółty b/laktozy 50 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata owocowa 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Platki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ, SEL) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Buraczki gotowane kostka 30 g
	Pn	Jabłko pieczone z cynamonem 1 g		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 30 g (SEL) Buraczki gotowane kostka 30 g Herbata owocowa 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 40 g (SEL) Ogórek kiszony 30 g Buraczki gotowane kostka 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 g	
	Kcal: 2279.57 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz ogółem: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 294.12 g; Kw. tł. nasycone: 37.34 g; Sól: 7.48 g; Sód: 2132.87 mg; Blonnik: 28.91 g; W tym cukry: 44.96 g; WW: 29.59 Por; Potas: 3134.64 mg; Wapń: 878.46 mg; Fosfor: 1136.85 mg; Żelazo: 8.68 mg; Magnez: 283.27 mg;	Kcal: 1957.57 kcal; Białko ogółem: 73.72 g; Tłuszcz ogółem: 74.04 g; Węglowodany ogółem: 253.81 g; Kw. tł. nasycone: 41.30 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1025.58 mg; Blonnik: 16.90 g; W tym cukry: 34.30 g; WW: 25.47 Por; Potas: 2263.62 mg; Wapń: 404.88 mg; Fosfor: 648.22 mg; Żelazo: 5.58 mg; Magnez: 145.00 mg;	Kcal: 1807.97 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz ogółem: 57.54 g; Węglowodany ogółem: 253.67 g; Kw. tł. nasycone: 30.35 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1023.78 mg; Blonnik: 16.90 g; W tym cukry: 34.18 g; WW: 25.45 Por; Potas: 2263.62 mg; Wapń: 401.68 mg; Fosfor: 645.82 mg; Żelazo: 5.56 mg; Magnez: 144.80 mg;	Kcal: 2517.23 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz ogółem: 87.32 g; Węglowodany ogółem: 352.65 g; Kw. tł. nasycone: 48.67 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1242.87 mg; Blonnik: 22.17 g; W tym cukry: 76.49 g; WW: 35.42 Por; Potas: 2778.86 mg; Wapń: 592.27 mg; Fosfor: 891.37 mg; Żelazo: 7.47 mg; Magnez: 198.20 mg;	Kcal: 1368.05 kcal; Białko ogółem: 59.07 g; Tłuszcz ogółem: 59.23 g; Węglowodany ogółem: 150.89 g; Kw. tł. nasycone: 25.48 g; Sól: 4.08 g; Sód: 1037.99 mg; Blonnik: 21.91 g; W tym cukry: 39.30 g; WW: 15.20 Por; Potas: 3008.65 mg; Wapń: 504.22 mg; Fosfor: 758.33 mg; Żelazo: 7.24 mg; Magnez: 221.77 mg;	Kcal: 2423.93 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz ogółem: 92.77 g; Węglowodany ogółem: 313.72 g; Kw. tł. nasycone: 44.22 g; Sól: 7.81 g; Sód: 2351.84 mg; Blonnik: 35.98 g; W tym cukry: 70.00 g; WW: 31.60 Por; Potas: 4281.09 mg; Wapń: 902.01 mg; Fosfor: 1362.18 mg; Żelazo: 12.86 mg; Magnez: 364.03 mg;	Kcal: 1713.47 kcal; Białko ogółem: 71.91 g; Tłuszcz ogółem: 59.95 g; Węglowodany ogółem: 231.45 g; Kw. tł. nasycone: 18.99 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1226.43 mg; Blonnik: 13.69 g; W tym cukry: 22.85 g; WW: 23.30 Por; Potas: 1935.95 mg; Wapń: 539.62 mg; Fosfor: 680.38 mg; Żelazo: 5.45 mg; Magnez: 129.98 mg;	Kcal: 607.29 kcal; Białko ogółem: 27.47 g; Tłuszcz ogółem: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 104.01 g; Kw. tł. nasycone: 7.69 g; Sól: 2.51 g; Sód: 393.36 mg; Blonnik: 4.20 g; W tym cukry: 27.14 g; WW: 10.50 Por; Potas: 586.24 mg; Wapń: 395.66 mg; Fosfor: 319.02 mg; Żelazo: 1.09 mg; Magnez: 45.18 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
Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Miod 25 g Mixsałat 20 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Miod 25 g Mixsałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Miod 25 g Mixsałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Miod 25 g Mixsałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Szynka złocista 20 g (SOJ, MLE, SEL) Mixsałat 20 g Ogórek kiszony 30 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Mixsałat 20 g Ogórek kiszony 30 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Miod 25 g Mixsałat 20 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Herbata z cukrem 200 ml	Szynka staropolska 20 g (SOJ) Serek Fromage 20 g (MLE) Platki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony 20 g Cykorja 10 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml
	II Ś			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 30 g (SOJ) Cykorja 10 g Herbata ziołowa 200 ml		Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 30 g (SOJ) Cykorja 10 g Herbata ziołowa 200 ml		
Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet panierowany z piersi kurczaka smażony 100 g (GLU, JAJ) Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 100 g (GLU, SEL) Groszek gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml		Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 100 g (GLU, SEL) Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 100 g (GLU, SEL) Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą b/ml 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Groszek gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml		
	P	Kefir 150g 1 szt (MLE) Banan 1 szt						Mleko roślinne 200 ml (MLE)
Kolejcia	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Frankfurterki gotowane 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Dżem 25 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Szynekowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Frankfurterki gotowane 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Dżem 25 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Ser b/ laktozy 30 g (MLE) Pomidory koktajlowe 60 g Herbata ziołowa 200 ml Dżem 25 g	Poledwica Jana 20 g Serek Tartare 20g 1 szt (MLE) Platki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Miod 25 g Rukola 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	PI	Sok owocowy 1 szt		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Rukola 10 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Sok owocowy 1 szt	
	Kcal: 2454.05 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz ogółem: 82.50 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; Kw. tł. nasycone: 44.47 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1403.20 mg; Błonnik: 22.52 g; W tym cukry: 115.46 g; WW: 32.98 Por; Potas: 4305.78 mg; Wapń: 880.98 mg; Fosfor: 1389.66 mg; Żelazo: 8.35 mg; Magnez: 351.13 mg;	Kcal: 2371.28 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz ogółem: 71.72 g; Węglowodany ogółem: 334.37 g; Kw. tł. nasycone: 41.87 g; Sól: 4.43 g; Sód: 1352.05 mg; Błonnik: 26.69 g; W tym cukry: 110.77 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3787.01 mg; Wapń: 826.79 mg; Fosfor: 1108.81 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 257.37 mg;	Kcal: 2221.68 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz ogółem: 55.22 g; Węglowodany ogółem: 334.23 g; Kw. tł. nasycone: 30.93 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1352.05 mg; Błonnik: 26.69 g; W tym cukry: 110.65 g; WW: 33.58 Por; Potas: 3782.01 mg; Wapń: 823.59 mg; Fosfor: 1108.41 mg; Żelazo: 7.23 mg; Magnez: 257.17 mg;	Kcal: 2884.33 kcal; Białko ogółem: 126.46 g; Tłuszcz ogółem: 99.17 g; Węglowodany ogółem: 383.31 g; Kw. tł. nasycone: 59.05 g; Sól: 7.09 g; Sód: 1717.77 mg; Błonnik: 28.89 g; W tym cukry: 120.02 g; WW: 38.42 Por; Potas: 3856.35 mg; Wapń: 851.15 mg; Fosfor: 1143.97 mg; Żelazo: 7.54 mg; Magnez: 263.23 mg;	Kcal: 1731.05 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz ogółem: 58.06 g; Węglowodany ogółem: 221.30 g; Kw. tł. nasycone: 33.16 g; Sól: 4.26 g; Sód: 1216.93 mg; Błonnik: 21.69 g; W tym cukry: 98.86 g; WW: 22.28 Por; Potas: 3677.41 mg; Wapń: 889.08 mg; Fosfor: 1171.74 mg; Żelazo: 8.21 mg; Magnez: 337.53 mg;	Kcal: 2809.46 kcal; Białko ogółem: 124.36 g; Tłuszcz ogółem: 120.80 g; Węglowodany ogółem: 318.57 g; Kw. tł. nasycone: 69.71 g; Sól: 8.80 g; Sód: 2131.20 mg; Błonnik: 31.97 g; W tym cukry: 96.21 g; WW: 32.07 Por; Potas: 4481.14 mg; Wapń: 955.61 mg; Fosfor: 1585.39 mg; Żelazo: 12.56 mg; Magnez: 464.14 mg;	Kcal: 1885.61 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz ogółem: 56.15 g; Węglowodany ogółem: 257.51 g; Kw. tł. nasycone: 19.35 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1153.32 mg; Błonnik: 21.88 g; W tym cukry: 53.72 g; WW: 25.80 Por; Potas: 2752.38 mg; Wapń: 594.05 mg; Fosfor: 910.86 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 170.15 mg;	Kcal: 681.73 kcal; Białko ogółem: 30.29 g; Tłuszcz ogółem: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 87.43 g; Kw. tł. nasycone: 15.24 g; Sól: 2.37 g; Sód: 687.87 mg; Błonnik: 3.06 g; W tym cukry: 26.66 g; WW: 8.78 Por; Potas: 574.44 mg; Wapń: 417.41 mg; Fosfor: 376.16 mg; Żelazo: 1.12 mg; Magnez: 56.11 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-03-26 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g
	II Ś				Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 30 g (SOJ, MLE, SEL) Szpinak baby 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata ziołowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 30 g (SOJ, MLE, SEL) Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa 200 ml		
	Obiad	Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 250 ml (GLU, SEL) Makaron penne gotowany ze szpinakiem i serem żółtym 250 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z selera i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Makaron penne gotowany ze szpinakiem i serem białym 250 g (GLU, JAJ, MLE) Dyńa duszona 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Makaron penne gotowany ze szpinakiem i serem białym 250 g (GLU, JAJ, MLE) Dyńa duszona 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Makaron penne gotowany ze szpinakiem i serem białym 250 g (GLU, JAJ, MLE) Dyńa duszona 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Makaron penne gotowany ze szpinakiem i serem białym 200 g (GLU, JAJ, MLE) Dyńa duszona 150 g (GLU) Surówka z selera i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Makaron penne gotowany ze szpinakiem i serem białym 250 g (GLU, JAJ, MLE) Dyńa duszona 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Makaron penne gotowany ze szpinakiem i serem białym b/laktozy 250 g (GLU, JAJ, MLE) Dyńa duszona 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Makaron penne gotowany ze szpinakiem i serem białym b/laktozy 250 g (GLU, JAJ, MLE) Dyńa duszona 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml
	P	Kasza jaglana gotowana na mleku z musem jabłkowym 200 g (MLE) Wafle ryżowe 30 g				Kasza jaglana gotowana na mleku ze świeżym jabłkiem 100 g (MLE)	Kasza jaglana gotowana na mleku ze świeżym jabłkiem 200 g (MLE) Wafle ryżowe 30 g	gotowana na mleku roślinnym z musem jabłkowym 200 g Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wędzona z kija 40 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 10 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Rukola 10 g Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Serek Deliser 2 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wędzona z kija 40 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Rukola 10 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 Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Rukola 10 g Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Pasta twarogowa z zieloną 30 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata malinowa 200 ml Sałata masłowa 8 g
	Pn	Baton twarogowy 1 szt (GLU, MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka zielonogórska 30 g (GLU) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka zielonogórska 30 g (GLU) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Gruszka 1 szt	
		Kcal: 2312.68 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz ogółem: 79.60 g; Węglowodany ogółem: 272.08 g; Kw. tł. nasycone: 39.73 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1343.78 mg; Błonnik: 26.51 g; W tym cukry: 46.09 g; WW: 27.29 Por; Potas: 2088.35 mg; Wapń: 779.17 mg; Fosfor: 1171.38 mg; Żelazo: 12.29 mg; Magnez: 312.19 mg;	Kcal: 2507.92 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz ogółem: 78.40 g; Węglowodany ogółem: 310.85 g; Kw. tł. nasycone: 42.17 g; Sól: 4.66 g; Sód: 949.06 mg; Błonnik: 20.69 g; W tym cukry: 40.00 g; WW: 31.27 Por; Potas: 1609.92 mg; Wapń: 559.45 mg; Fosfor: 701.20 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 212.63 mg;	Kcal: 2358.32 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz ogółem: 61.90 g; Węglowodany ogółem: 310.71 g; Kw. tł. nasycone: 31.22 g; Sól: 4.65 g; Sód: 947.26 mg; Błonnik: 20.69 g; W tym cukry: 39.88 g; WW: 31.25 Por; Potas: 1604.92 mg; Wapń: 556.25 mg; Fosfor: 698.80 mg; Żelazo: 9.99 mg; Magnez: 212.43 mg;	Kcal: 2961.24 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz ogółem: 102.33 g; Węglowodany ogółem: 353.59 g; Kw. tł. nasycone: 59.02 g; Sól: 6.42 g; Sód: 1236.02 mg; Błonnik: 21.54 g; W tym cukry: 43.32 g; WW: 35.52 Por; Potas: 1672.46 mg; Wapń: 580.51 mg; Fosfor: 710.70 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 221.17 mg;	Kcal: 1758.80 kcal; Białko ogółem: 66.43 g; Tłuszcz ogółem: 69.00 g; Węglowodany ogółem: 181.58 g; Kw. tł. nasycone: 35.10 g; Sól: 3.76 g; Sód: 627.22 mg; Błonnik: 26.80 g; W tym cukry: 45.75 g; WW: 18.30 Por; Potas: 2478.88 mg; Wapń: 627.10 mg; Fosfor: 888.92 mg; Żelazo: 11.19 mg; Magnez: 290.53 mg;	Kcal: 2549.11 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz ogółem: 103.20 g; Węglowodany ogółem: 268.22 g; Kw. tł. nasycone: 54.50 g; Sól: 6.61 g; Sód: 1551.59 mg; Błonnik: 31.64 g; W tym cukry: 25.80 g; WW: 27.02 Por; Potas: 2519.27 mg; Wapń: 903.80 mg; Fosfor: 1385.42 mg; Żelazo: 17.09 mg; Magnez: 431.45 mg;	Kcal: 2197.97 kcal; Białko ogółem: 65.83 g; Tłuszcz ogółem: 57.04 g; Węglowodany ogółem: 313.37 g; Kw. tł. nasycone: 15.50 g; Sól: 4.56 g; Sód: 951.73 mg; Błonnik: 27.53 g; W tym cukry: 54.29 g; WW: 31.45 Por; Potas: 1859.30 mg; Wapń: 374.98 mg; Fosfor: 634.11 mg; Żelazo: 10.90 mg; Magnez: 222.32 mg;	Kcal: 676.11 kcal; Białko ogółem: 31.05 g; Tłuszcz ogółem: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 105.08 g; Kw. tł. nasycone: 11.22 g; Sól: 3.06 g; Sód: 389.82 mg; Błonnik: 4.40 g; W tym cukry: 26.60 g; WW: 10.62 Por; Potas: 592.24 mg; Wapń: 412.33 mg; Fosfor: 344.31 mg; Żelazo: 1.33 mg; Magnez: 49.67 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	
Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Galareta rybna z warzywami 50 g (RYB) Serek trójkąt ziołowy/ z szynką 2 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Galareta rybna z warzywami 50 g (RYB) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Galareta rybna z warzywami 50 g (RYB) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Galareta rybna z warzywami 50 g (RYB) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Miód 25 g Mixsałat 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Galareta rybna z warzywami 50 g (RYB) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Galareta rybna z warzywami 50 g (RYB) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polegawca ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polegawca ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 20 g Dżem szt - 25g 1 szt Polegawca soppoka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Herbata truskawkowa 200 ml
	II S				Kasza manna na mleku 200 g (GLU, MLE) Mus z truskawek 50 g		Kasza manna na mleku 200 g (GLU, MLE) Mus z truskawek 50 g		
Obiad	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 250 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy (z piersi kurczaka) z kapustą, smażony 120 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki, pietruszki, selera, jabłka 150 g (SEL, SO2) Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 250 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z marchewki, pietruszki, selera, jabłka 150 g (SEL, SO2) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 250 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z marchewki, pietruszki, selera, jabłka 150 g (SEL, SO2) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 250 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Surówka z marchewki, pietruszki, selera, jabłka 150 g (SEL, SO2) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 250 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml Kalafior gotowany na parze 150 g	Zupa koperkowa z ryżem 250 ml (SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml Kalafior gotowany na parze 150 g		
	P	Mus owocowy 100 g Ciastka kruche 30 g (GLU)	Mus owocowy 100 g Ciastka kruche 30 g (GLU)	Mus owocowy 100 g Ciastka kruche 30 g (GLU)	Mus owocowy 100 g Ciastka kruche 30 g (GLU) Kiwi 1 szt	Mus owocowy 100 g Ciastka kruche 30 g (GLU) Kiwi 1 szt	Mus owocowy 100 g Ciastka kruche 30 g (GLU)		
Kolacja	Chleb mieszański pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 60 g Masło 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z twarogu 100 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Pasta z twarogu 100 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Pasta z twarogu 100 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Pasta z twarogu 100 g (MLE) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykoria 20 g Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu 50 g (MLE) Papryka świeża 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykoria 20 g Masło 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z twarogu 100 g (MLE) Papryka świeża 60 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g Pasta z białej fasoli 50 g Herbata malinowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Pasta z marchewki gotowanej 30 g (MLE) Serek Deliser 1 szt (MLE) Miód 25 g Szynka złocista 20 g (SOJ, MLE, SEL) Herbata malinowa 200 ml	
	Ph	Kisiel owocowy 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 30 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 30 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml		
	Kcal: 2461.39 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz ogółem: 76.14 g; Węglowodany ogółem: 357.35 g; Kw. tł. nasycone: 38.82 g; Sól: 6.02 g; Sód: 1502.07 mg; Błonnik: 26.01 g; W tym cukry: 105.53 g; WW: 36.11 Por; Potas: 3664.01 mg; Wapń: 592.19 mg; Fosfor: 1258.60 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 285.64 mg;	Kcal: 2367.03 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz ogółem: 77.90 g; Węglowodany ogółem: 322.19 g; Kw. tł. nasycone: 44.05 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1134.71 mg; Błonnik: 17.64 g; W tym cukry: 92.03 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2736.82 mg; Wapń: 509.81 mg; Fosfor: 1025.03 mg; Żelazo: 5.67 mg; Magnez: 164.98 mg;	Kcal: 2217.43 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz ogółem: 61.40 g; Węglowodany ogółem: 322.05 g; Kw. tł. nasycone: 33.10 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1132.91 mg; Błonnik: 17.64 g; W tym cukry: 91.91 g; WW: 32.38 Por; Potas: 2731.82 mg; Wapń: 506.61 mg; Fosfor: 1022.63 mg; Żelazo: 5.65 mg; Magnez: 164.78 mg;	Kcal: 2973.06 kcal; Białko ogółem: 128.45 g; Tłuszcz ogółem: 97.99 g; Węglowodany ogółem: 406.89 g; Kw. tł. nasycone: 55.85 g; Sól: 5.18 g; Sód: 1363.97 mg; Błonnik: 22.52 g; W tym cukry: 84.92 g; WW: 40.94 Por; Potas: 3303.50 mg; Wapń: 780.43 mg; Fosfor: 1305.29 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 214.06 mg;	Kcal: 1564.55 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz ogółem: 52.60 g; Węglowodany ogółem: 184.06 g; Kw. tł. nasycone: 25.24 g; Sól: 3.56 g; Sód: 1215.99 mg; Błonnik: 23.59 g; W tym cukry: 77.28 g; WW: 18.70 Por; Potas: 3572.20 mg; Wapń: 560.00 mg; Fosfor: 1216.53 mg; Żelazo: 8.55 mg; Magnez: 262.85 mg;	Kcal: 2627.80 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz ogółem: 100.83 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; Kw. tł. nasycone: 55.13 g; Sól: 6.58 g; Sód: 1923.82 mg; Błonnik: 40.40 g; W tym cukry: 81.92 g; WW: 33.53 Por; Potas: 4976.12 mg; Wapń: 691.63 mg; Fosfor: 1614.52 mg; Żelazo: 12.63 mg; Magnez: 434.17 mg;	Kcal: 2056.97 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz ogółem: 54.51 g; Węglowodany ogółem: 297.34 g; Kw. tł. nasycone: 17.68 g; Sól: 5.11 g; Sód: 1167.93 mg; Błonnik: 17.36 g; W tym cukry: 75.38 g; WW: 29.97 Por; Potas: 2223.21 mg; Wapń: 417.37 mg; Fosfor: 752.35 mg; Żelazo: 5.23 mg; Magnez: 131.26 mg;	Kcal: 681.83 kcal; Białko ogółem: 29.82 g; Tłuszcz ogółem: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 105.16 g; Kw. tł. nasycone: 14.08 g; Sól: 2.88 g; Sód: 582.73 mg; Błonnik: 4.04 g; W tym cukry: 35.14 g; WW: 10.66 Por; Potas: 632.87 mg; Wapń: 541.92 mg; Fosfor: 391.04 mg; Żelazo: 1.11 mg; Magnez: 51.99 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	Zupa ml. z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw 60 g Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw 60 g Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw 60 g Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Bułka grahamka 1/2 1 szt (GLU) Chleb graham 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw 60 g Mixsałat 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Bułka grahamka 1/2 szt 1 szt (GLU) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry ćw 60 g Pomarańcza 100 g Mixsałat 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Bułka grahamka 1/2 szt 1 szt (GLU) Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Mixsałat 10 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry ćw 60 g Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Platki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Serek Tartare 20g 1 szt (MLE) Mixsałat 10 g Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)
	II Ś			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 30 g Herbata z cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata b/c 200 ml		
Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Ryba smażona w cieście naleśnikowym (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka bankietowa 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa krem z brokuła z makaronem 250 ml (SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 50 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml			Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (mintaj) 100 g (RYB) Surówka bankietowa 150 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Cukinia gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Ryba smażona w cieście naleśnikowym (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka bankietowa 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa krem z brokuła z makaronem b/ml 250 ml (SEL) Ryba smażona w cieście naleśnikowym (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Cukinia gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml	
	P	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy na jogurcie 200 ml (MLE) Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Koktajl owocowy b/ml 200 ml Paluszki 20 g (GLU, SEZ)
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek wiejski 1szt 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Banan 1/2 szt 100 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Herbata z cukrem 200 ml	Platki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Ser mozzarella 20 g (MLE) Dżem 25 g Buraczki gotowane kostka 20 g Herbata ziołowa 200 ml
	PI		Banan 1 szt	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 30 g (MLE) Pomidor b/skóry ćw 30 g Herbata owocowa 200 ml		Banan 1 szt	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 30 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	
	Kcal: 2866.44 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz ogółem: 100.24 g; Węglowodany ogółem: 393.47 g; Kw. tł. nasycone: 43.97 g; Sól: 8.51 g; Sód: 2370.17 mg; Błonnik: 34.90 g; W tym cukry: 96.77 g; WW: 39.59 Por; Potas: 5152.84 mg; Wapń: 1125.28 mg; Fosfor: 1868.39 mg; Żelazo: 13.53 mg; Magnez: 483.17 mg;	Kcal: 2423.64 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz ogółem: 65.83 g; Węglowodany ogółem: 342.33 g; Kw. tł. nasycone: 34.27 g; Sól: 5.32 g; Sód: 1112.87 mg; Błonnik: 22.25 g; W tym cukry: 98.28 g; WW: 34.47 Por; Potas: 3974.52 mg; Wapń: 697.21 mg; Fosfor: 960.87 mg; Żelazo: 6.24 mg; Magnez: 269.50 mg;	Kcal: 2270.24 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz ogółem: 50.23 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; Kw. tł. nasycone: 25.51 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1111.07 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 103.52 g; WW: 35.65 Por; Potas: 3991.12 mg; Wapń: 699.61 mg; Fosfor: 983.47 mg; Żelazo: 6.43 mg; Magnez: 273.90 mg;	Kcal: 2537.08 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz ogółem: 81.06 g; Węglowodany ogółem: 325.73 g; Kw. tł. nasycone: 46.27 g; Sól: 6.84 g; Sód: 1371.44 mg; Błonnik: 20.93 g; W tym cukry: 70.75 g; WW: 32.68 Por; Potas: 3129.99 mg; Wapń: 518.71 mg; Fosfor: 820.37 mg; Żelazo: 5.29 mg; Magnez: 183.94 mg;	Kcal: 1771.63 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz ogółem: 51.18 g; Węglowodany ogółem: 243.60 g; Kw. tł. nasycone: 25.42 g; Sól: 6.24 g; Sód: 1710.38 mg; Błonnik: 32.31 g; W tym cukry: 73.56 g; WW: 24.55 Por; Potas: 4762.52 mg; Wapń: 635.66 mg; Fosfor: 1666.39 mg; Żelazo: 12.32 mg; Magnez: 501.98 mg;	Kcal: 2835.59 kcal; Białko ogółem: 132.73 g; Tłuszcz ogółem: 117.70 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; Kw. tł. nasycone: 55.04 g; Sól: 10.00 g; Sód: 2619.40 mg; Błonnik: 41.07 g; W tym cukry: 59.43 g; WW: 32.87 Por; Potas: 5134.09 mg; Wapń: 1034.64 mg; Fosfor: 1996.51 mg; Żelazo: 16.17 mg; Magnez: 530.70 mg;	Kcal: 2374.37 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz ogółem: 59.78 g; Węglowodany ogółem: 394.78 g; Kw. tł. nasycone: 11.85 g; Sól: 5.64 g; Sód: 1390.63 mg; Błonnik: 32.00 g; W tym cukry: 138.98 g; WW: 39.81 Por; Potas: 5215.42 mg; Wapń: 214.45 mg; Fosfor: 939.44 mg; Żelazo: 10.25 mg; Magnez: 405.46 mg;	Kcal: 617.68 kcal; Białko ogółem: 26.53 g; Tłuszcz ogółem: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 85.35 g; Kw. tł. nasycone: 11.68 g; Sól: 2.41 g; Sód: 460.48 mg; Błonnik: 3.39 g; W tym cukry: 34.09 g; WW: 8.55 Por; Potas: 569.38 mg; Wapń: 388.18 mg; Fosfor: 303.52 mg; Żelazo: 1.22 mg; Magnez: 45.78 mg;

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Ketchup 15 g Pasta z ciecierzycy 80 g Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 2 szt (MLE) Szynka drobiowa 40 g Śniadaniowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Serek Tartare 2 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 40 g Serek Tartare 12 szt (MLE) Marchew w słupkach 60 g Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 80 g Sałata masłowa 20 g Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Mix satat 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 80 g Sałata masłowa 20 g Szynka drobiowa gotowana 40 g Ketchup 15 g Mix satat 10 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Polegawka ani drobiowa 40 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Pasta z ciecierzycy 80 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Ser zółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa duszona 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml
	II Ś				Jabłko gotowane 1 szt Budyń waniliowy b/c 200 ml (MLE)		Jabłko 1 szt Budyń waniliowy b/c 200 ml (MLE)		
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Gulasz cygański duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Marchewka duszona 100 g (GLU) Buraczki gotowane 100 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana (100g mięsa, 80g sos) 180 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Marchewka duszona 100 g (GLU) Buraczki gotowane 100 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Gulasz cygański duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Gulasz cygański duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z truskawek b/c 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml (SEL) Gulasz cygański duszony (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka szwedzka z kapusty pekińskiej, ogórkiem i kukurydzą 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot z truskawek 200 ml		
	P	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Paluszki 20 g (GLU, SEZ)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Paluszki 20 g (GLU, SEZ)			
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka michełowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (JAJ) Szynka michełowej 40 g (GLU) Szpinał baby 20 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka michełowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (JAJ) Szpinał baby 20 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka michełowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (JAJ) Szpinał baby 20 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka michełowej 20 g (GLU) Sałatka jarzynowa - diety 50 g (JAJ) Ogórek świeży 60 g Szpinał baby 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka michełowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 60 g Dżem szt -25g 1 szt Szpinał baby 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka michełowej 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata ziołowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Szynka zielonogórska 20 g (GLU) Sałata masłowa 10g Miód 25g Serek Deliser 1 szt (MLE)
PI		Galaretka owocowa 200 g		Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata malinowa 200 ml	Galaretka owocowa 200 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Galaretka owocowa 200 g		
	Kcal: 2184.46 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz ogółem: 77.14 g; Węglowodany ogółem: 303.68 g; Kw. tł. nasycone: 32.87 g; Sól: 6.16 g; Sód: 1378.30 mg; Błonnik: 28.81 g; W tym cukry: 43.72 g; WW: 30.57 Por; Potas: 2894.58 mg; Wapń: 302.86 mg; Fosfor: 888.63 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 224.52 mg;	Kcal: 2153.30 kcal; Białko ogółem: 70.62 g; Tłuszcz ogółem: 86.04 g; Węglowodany ogółem: 290.51 g; Kw. tł. nasycone: 38.36 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1155.00 mg; Błonnik: 25.26 g; W tym cukry: 40.98 g; WW: 29.18 Por; Potas: 2451.10 mg; Wapń: 286.09 mg; Fosfor: 742.43 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 186.42 mg;	Kcal: 1976.15 kcal; Białko ogółem: 70.05 g; Tłuszcz ogółem: 61.83 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; Kw. tł. nasycone: 27.44 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1369.74 mg; Błonnik: 30.44 g; W tym cukry: 48.10 g; WW: 30.52 Por; Potas: 2886.89 mg; Wapń: 332.18 mg; Fosfor: 927.43 mg; Żelazo: 9.87 mg; Magnez: 247.41 mg;	Kcal: 2625.13 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz ogółem: 91.79 g; Węglowodany ogółem: 385.66 g; Kw. tł. nasycone: 46.65 g; Sól: 7.03 g; Sód: 1610.52 mg; Błonnik: 34.82 g; W tym cukry: 92.72 g; WW: 38.68 Por; Potas: 3394.35 mg; Wapń: 555.76 mg; Fosfor: 1105.13 mg; Żelazo: 10.71 mg; Magnez: 275.71 mg;	Kcal: 1287.12 kcal; Białko ogółem: 64.30 g; Tłuszcz ogółem: 55.27 g; Węglowodany ogółem: 315.29 g; Kw. tł. nasycone: 21.23 g; Sól: 3.01 g; Sód: 612.22 mg; Błonnik: 21.94 g; W tym cukry: 21.33 g; WW: 13.91 Por; Potas: 2478.69 mg; Wapń: 278.78 mg; Fosfor: 698.27 mg; Żelazo: 8.47 mg; Magnez: 192.17 mg;	Kcal: 2424.96 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz ogółem: 92.49 g; Węglowodany ogółem: 315.29 g; Kw. tł. nasycone: 41.80 g; Sól: 7.42 g; Sód: 1663.97 mg; Błonnik: 38.14 g; W tym cukry: 62.38 g; WW: 31.79 Por; Potas: 3619.84 mg; Wapń: 557.83 mg; Fosfor: 1257.25 mg; Żelazo: 13.67 mg; Magnez: 334.45 mg;	Kcal: 1994.28 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz ogółem: 67.70 g; Węglowodany ogółem: 282.96 g; Kw. tł. nasycone: 16.29 g; Sól: 5.86 g; Sód: 1196.52 mg; Błonnik: 28.33 g; W tym cukry: 30.76 g; WW: 28.48 Por; Potas: 2741.47 mg; Wapń: 221.99 mg; Fosfor: 824.45 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 210.92 mg;	Kcal: 677.08 kcal; Białko ogółem: 31.88 g; Tłuszcz ogółem: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 93.99 g; Kw. tł. nasycone: 14.00 g; Sól: 2.63 g; Sód: 571.71 mg; Błonnik: 3.19 g; W tym cukry: 32.82 g; WW: 9.47 Por; Potas: 669.11 mg; Wapń: 536.81 mg; Fosfor: 435.10 mg; Żelazo: 1.34 mg; Magnez: 54.58 mg;	

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 100 g (RYB) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Serek Haga 2 szt (MLE) Papryka świeża 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) Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 100 g (RYB) Buraczki gotowane kostka 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 100 g (RYB) Buraczki gotowane kostka 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem szt -25g 1 szt Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 100 g (RYB) Buraczki gotowane kostka 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z makreli 50 g (JAJ, RYB, GOR) Szynka zielonogórska 20 g (GLU) Serek Tartare 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Rukola 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 100 g (RYB) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Serek Haga 2 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Gruszka 1 szt Rukola 10 g Ser żółty 20 g (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Dżem szt -25g 1 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) 100 g (RYB) Buraczki gotowane 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Ser żółty 20 g (MLE) Miód 25 g Poledwica hani drobiowa 20 g (SOJ) Herbata ziołowa 200 ml
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Rukola 10 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Rukola 10 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml			
	Obiad	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) b/ml 150 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos lekki 100 ml (GLU, MLE, SEL) Buraczki gotowane 150 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL)	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL)	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL)	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, SEL)		
	P		Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE) Suchary 20 g (GLU, SOJ, MLE)		Budyń waniliowy z owocami b/c 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy z owocami b/c 200 ml (MLE) Suchary 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml (SOJ) Suchary 20 g (GLU, SOJ, MLE)		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Galareta drobiowa 50 g Rzodkiewka czerwona 60 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Galareta drobiowa 50 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Galareta drobiowa 50 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Galareta drobiowa 50 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Galareta drobiowa 50 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Galareta drobiowa 50 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Galareta drobiowa 50 g Jogurt owocowy 100g b/laktozy 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Sznajak baby 10 g Serek kanapkowy 20 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Ser biały - plaster 30 g (MLE)
	Pn		Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - pasta 20 g (MLE) Cykorja 20 g Szynka piastowska 20 g (SOJ) Herbata z cukrem 200 ml	Podplomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - pasta 20 g (MLE) Cykorja 20 g Szynka piastowska 20 g (SOJ) Herbata b/c 200 ml	Jabłko 1 szt	
	Kcal: 2711.09 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz ogółem: 103.43 g; Węglowodany ogółem: 366.43 g; Kw. tł. nasycone: 46.01 g; Sól: 5.42 g; Sód: 1363.17 mg; Błonnik: 26.63 g; W tym cukry: 82.85 g; WW: 36.83 Por; Potas: 3761.27 mg; Wapń: 944.63 mg; Fosfor: 1266.81 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 285.44 mg;	Kcal: 2590.15 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz ogółem: 87.16 g; Węglowodany ogółem: 373.50 g; Kw. tł. nasycone: 41.96 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1133.73 mg; Błonnik: 24.73 g; W tym cukry: 86.54 g; WW: 37.64 Por; Potas: 3574.42 mg; Wapń: 617.97 mg; Fosfor: 885.09 mg; Żelazo: 8.99 mg; Magnez: 218.17 mg;	Kcal: 2440.55 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz ogółem: 70.66 g; Węglowodany ogółem: 373.36 g; Kw. tł. nasycone: 31.01 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1131.93 mg; Błonnik: 24.73 g; W tym cukry: 86.54 g; WW: 37.62 Por; Potas: 3569.42 mg; Wapń: 614.77 mg; Fosfor: 882.69 mg; Żelazo: 8.97 mg; Magnez: 217.97 mg;	Kcal: 3003.71 kcal; Białko ogółem: 120.10 g; Tłuszcz ogółem: 111.42 g; Węglowodany ogółem: 407.69 g; Kw. tł. nasycone: 57.03 g; Sól: 7.05 g; Sód: 1397.97 mg; Błonnik: 25.96 g; W tym cukry: 102.91 g; WW: 41.11 Por; Potas: 3699.30 mg; Wapń: 658.69 mg; Fosfor: 944.33 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 227.93 mg;	Kcal: 1873.84 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; Tłuszcz ogółem: 88.88 g; Węglowodany ogółem: 193.82 g; Kw. tł. nasycone: 31.72 g; Sól: 4.04 g; Sód: 1351.23 mg; Błonnik: 20.45 g; W tym cukry: 47.37 g; WW: 19.48 Por; Potas: 3147.76 mg; Wapń: 765.24 mg; Fosfor: 1233.61 mg; Żelazo: 9.38 mg; Magnez: 285.99 mg;	Kcal: 2978.78 kcal; Białko ogółem: 133.05 g; Tłuszcz ogółem: 135.08 g; Węglowodany ogółem: 333.74 g; Kw. tł. nasycone: 65.02 g; Sól: 8.16 g; Sód: 1907.55 mg; Błonnik: 36.88 g; W tym cukry: 64.00 g; WW: 33.65 Por; Potas: 4434.42 mg; Wapń: 1196.11 mg; Fosfor: 1743.69 mg; Żelazo: 15.07 mg; Magnez: 434.28 mg;	Kcal: 2242.33 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz ogółem: 62.39 g; Węglowodany ogółem: 353.76 g; Kw. tł. nasycone: 11.38 g; Sól: 3.97 g; Sód: 989.13 mg; Błonnik: 27.61 g; W tym cukry: 86.65 g; WW: 35.70 Por; Potas: 3314.22 mg; Wapń: 233.57 mg; Fosfor: 618.59 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 183.87 mg;	Kcal: 698.04 kcal; Białko ogółem: 35.30 g; Tłuszcz ogółem: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 79.19 g; Kw. tł. nasycone: 18.34 g; Sól: 3.09 g; Sód: 727.54 mg; Błonnik: 2.86 g; W tym cukry: 18.75 g; WW: 7.95 Por; Potas: 555.23 mg; Wapń: 586.98 mg; Fosfor: 495.46 mg; Żelazo: 1.25 mg; Magnez: 55.97 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) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Marchew w słupkach 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) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) 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) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE) Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Marchew w słupkach 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Bułka grahamka 1/2 szt 1 szt (GLU) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Marchew w słupkach 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Sałata masłowa 10 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny b/laktozy 200g 1 szt (MLE) Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Buraczki gotowane plastry 20 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 200 g (GLU, MLE, SOJ)		Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (GLU, MLE, SOJ)		
Obiad	Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL, SOJ) Pieczony udziec z kurczaka w glazurze miodowo-musztardowej z czosnkiem 100 g (GOR) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos śmietanowy 50 g (MLE) Ryż na sypko 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL, SOJ) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Ryż na sypko 100 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL, SOJ) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL, SOJ) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami b/ml 250 ml (GLU, MLE, SEL)	Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos śmietanowy na śmietanie roślinnej 50 ml (GLU, MLE) Ryż na sypko 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) 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	
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Rukola 10 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Rukola 10 g Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Rukola 10 g Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Rukola 10 g Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Rukola 10 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 Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Rukola 10 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) Rukola 10 g Dżem szt - 25g 1 szt Pasta z jajka 50g (JAJ, GOR) Herbata malinowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Papryka świeża 20 g Szynka drobiowa gotowana 20 g Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Miód 25 g Cykoria 20 g Herbata owocowa 200 ml
	Ph	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Buraczki gotowane plastry 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 20 g Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml	Jabłko 1 szt
	Kcal: 2870.44 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz ogółem: 94.38 g; Węglowodany ogółem: 403.37 g; Kw. tł. nasycone: 155.91 mg; Błonnik: 26.14 g; W tym cukry: 72.72 g; WW: 40.38 Por; Potas: 2781.34 mg; Wapń: 819.51 mg; Fosfor: 1263.15 mg; Żelazo: 9.39 mg; Magnez: 310.02 mg;	Kcal: 2724.53 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz ogółem: 91.47 g; Węglowodany ogółem: 353.77 g; Kw. tł. nasycone: 43.79 g; Sól: 5.17 g; Sód: 883.75 mg; Błonnik: 18.38 g; W tym cukry: 60.25 g; WW: 35.43 Por; Potas: 2147.19 mg; Wapń: 843.99 mg; Fosfor: 931.06 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 223.63 mg;	Kcal: 2574.93 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz ogółem: 74.97 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; Kw. tł. nasycone: 32.84 g; Sól: 5.17 g; Sód: 881.95 mg; Błonnik: 18.38 g; W tym cukry: 60.13 g; WW: 40.93 Por; Potas: 2335.65 mg; Wapń: 840.79 mg; Fosfor: 928.66 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 223.43 mg;	Kcal: 3162.76 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz ogółem: 113.53 g; Węglowodany ogółem: 408.72 g; Kw. tł. nasycone: 58.10 g; Sól: 6.51 g; Sód: 1014.53 mg; Błonnik: 22.60 g; W tym cukry: 70.13 g; WW: 40.93 Por; Potas: 3091.51 mg; Wapń: 751.67 mg; Fosfor: 1066.76 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 265.93 mg;	Kcal: 1913.20 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz ogółem: 87.56 g; Węglowodany ogółem: 199.79 g; Kw. tł. nasycone: 31.35 g; Sól: 3.39 g; Sód: 729.19 mg; Błonnik: 20.34 g; W tym cukry: 49.83 g; WW: 20.18 Por; Potas: 3091.51 mg; Wapń: 931.96 mg; Fosfor: 1151.55 mg; Żelazo: 11.67 mg; Magnez: 353.48 mg;	Kcal: 3125.35 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz ogółem: 135.70 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; Kw. tł. nasycone: 59.52 g; Sól: 7.84 g; Sód: 1750.49 mg; Błonnik: 36.46 g; W tym cukry: 60.57 g; WW: 36.21 Por; Potas: 3768.79 mg; Wapń: 1059.15 mg; Fosfor: 1804.62 mg; Żelazo: 17.96 mg; Magnez: 526.29 mg;	Kcal: 2284.26 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz ogółem: 72.92 g; Węglowodany ogółem: 327.07 g; Kw. tł. nasycone: 19.32 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1187.25 mg; Błonnik: 23.68 g; W tym cukry: 69.49 g; WW: 32.76 Por; Potas: 2013.15 mg; Wapń: 272.80 mg; Fosfor: 779.06 mg; Żelazo: 11.10 mg; Magnez: 244.84 mg;	Kcal: 650.89 kcal; Białko ogółem: 30.44 g; Tłuszcz ogółem: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 98.87 g; Kw. tł. nasycone: 13.40 g; Sól: 3.04 g; Sód: 566.28 mg; Błonnik: 3.80 g; W tym cukry: 27.96 g; WW: 10.02 Por; Potas: 673.85 mg; Wapń: 548.10 mg; Fosfor: 395.68 mg; Żelazo: 1.58 mg; Magnez: 55.23 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	
2025-04-01 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Szpinak baby 20 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) Szpinak baby 20 g Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szpinak baby 20 g Twarożek pomidorowy 50 g (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) Szpinak baby 20 g Twarożek pomidorowy 50 g (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) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szpinak baby 20 g Szynka złocista 20 g (SOJ, MLE, SEL) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szpinak baby 20 g Dżem szt -25g 1 szt Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 20 g (SOJ, MLE, SEL) Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Haga 1szt (MLE) Twarożek pomidorowy b/laktozy 50 g (MLE) Szpinak baby 20 g Herbata z cukrem 200 ml Dżem szt -25g 1 szt	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml Szynka miczałowej 20 g (GLU)
	II S			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Pomidory koktajlowe 20 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka miczałowej 20 g (GLU) Pomidory koktajlowe 20 g Mixsałat 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml (SEL) Bitka z szynki wieprzowej gotowana na parze 100 g Sos szpinakowy 100 ml (GLU) Sałata z jogurtem i pomidorkami 150 g (MLE) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml (SEL) Bitka z szynki wieprzowej gotowana na parze 100 g Sos szpinakowy 100 ml (GLU) Sałata z jogurtem i pomidorkami 150 g (MLE) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Mixsałat 10 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml (SEL) Bitka z szynki wieprzowej gotowana na parze 100 g Sos szpinakowy 100 ml (GLU) Sałata z jogurtem i pomidorkami 150 g (MLE) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Mixsałat 10 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml (SEL) Bitka z szynki wieprzowej gotowana na parze 100 g Surówka żydowska 100 g (SEL, SO2) Sos szpinakowy 100 ml (GLU) Makaron świderki 100 g (GLU, JAJ) Sałata z pomidorem i jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (GLU, SEL) Bitka z szynki oprószana smażona 100 g (GLU) Surówka żydowska 100 g (SEL, SO2) Sos własny 100 ml (GLU) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 200 ml	Zupa grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml (SEL) Bitka z szynki wieprzowej b/soli gotowana na parze 100 g Sos szpinakowy b/ml 100 ml (GLU) Sałata z jogurtem b/laktozy i pomidorkami 150 g (MLE) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy 200 ml		
	P	Kasza manna gotowana na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE)				Kasza manna na mleku gotowana z truskawkami 200 g (GLU, MLE) Pomarańcza 1/2szt 100 g	Kasza manna na mleku gotowana z truskawkami 200 g (GLU, MLE) Pomarańcza 1/2szt 100 g	Kasza manna na gęsto z syropem owocowym b/ml 200 g (GLU)	
	Kolejca	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Cykorcia 10 g Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Cykorcia 10 g Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Cykorcia 10 g Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 20 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Serek kanapkowy 30 g (MLE) Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 40 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g Serek kanapkowy 30 g (MLE) Herbata ziołowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Cykorcia 10 g Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Ser żółty b/laktozy 30g (MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka czerwona 20 g Dżem szt -25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE)	
	PI	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 30 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Herbata ziołowa 200 ml Roszponka 20 g	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	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	Banan 200 g	
		Kcal: 2590.82 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz ogółem: 93.48 g; Węglowodany ogółem: 365.49 g; Kw. tł. nasycone: 39.81 g; Sól: 4.51 g; Sód: 1448.74 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 42.83 g; WW: 36.63 Por; Potas: 2096.27 mg; Wapń: 298.44 mg; Fosfor: 965.67 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 220.70 mg;	Kcal: 2262.82 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz ogółem: 60.20 g; Węglowodany ogółem: 351.91 g; Kw. tł. nasycone: 30.64 g; Sól: 2.93 g; Sód: 799.80 mg; Błonnik: 15.26 g; W tym cukry: 38.38 g; WW: 35.26 Por; Potas: 1360.07 mg; Wapń: 289.75 mg; Fosfor: 728.25 mg; Żelazo: 6.92 mg; Magnez: 137.96 mg;	Kcal: 2113.22 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz ogółem: 43.70 g; Węglowodany ogółem: 351.77 g; Kw. tł. nasycone: 19.70 g; Sól: 2.93 g; Sód: 798.00 mg; Błonnik: 15.26 g; W tym cukry: 38.26 g; WW: 35.24 Por; Potas: 1355.07 mg; Wapń: 286.55 mg; Fosfor: 725.85 mg; Żelazo: 6.90 mg; Magnez: 137.76 mg;	Kcal: 2737.87 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz ogółem: 91.26 g; Węglowodany ogółem: 383.31 g; Kw. tł. nasycone: 50.53 g; Sól: 4.99 g; Sód: 1156.56 mg; Błonnik: 17.59 g; W tym cukry: 42.68 g; WW: 38.42 Por; Potas: 1435.91 mg; Wapń: 308.61 mg; Fosfor: 749.27 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 138.64 mg;	Kcal: 1793.47 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz ogółem: 66.54 g; Węglowodany ogółem: 223.66 g; Kw. tł. nasycone: 31.13 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1343.13 mg; Błonnik: 16.69 g; W tym cukry: 31.25 g; WW: 22.45 Por; Potas: 2151.59 mg; Wapń: 719.10 mg; Fosfor: 1046.65 mg; Żelazo: 8.21 mg; Magnez: 231.67 mg;	Kcal: 2728.92 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz ogółem: 137.65 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; Kw. tł. nasycone: 69.67 g; Sól: 7.13 g; Sód: 2071.31 mg; Błonnik: 29.34 g; W tym cukry: 33.80 g; WW: 29.05 Por; Potas: 2862.37 mg; Wapń: 385.97 mg; Fosfor: 1217.55 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 322.34 mg;	Kcal: 2115.05 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz ogółem: 45.50 g; Węglowodany ogółem: 362.80 g; Kw. tł. nasycone: 11.39 g; Sól: 3.64 g; Sód: 739.55 mg; Błonnik: 18.52 g; W tym cukry: 65.57 g; WW: 36.44 Por; Potas: 1900.92 mg; Wapń: 157.85 mg; Fosfor: 503.40 mg; Żelazo: 6.94 mg; Magnez: 182.71 mg;	Kcal: 680.17 kcal; Białko ogółem: 36.12 g; Tłuszcz ogółem: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 89.34 g; Kw. tł. nasycone: 13.78 g; Sól: 2.94 g; Sód: 668.83 mg; Błonnik: 3.84 g; W tym cukry: 28.94 g; WW: 8.97 Por; Potas: 777.15 mg; Wapń: 598.86 mg; Fosfor: 519.93 mg; Żelazo: 1.54 mg; Magnez: 59.62 mg;

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2025-04-02. środa	Śniadanie	Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 40 g (RYB) Ogórek kiszony 60 g Szynka drobiowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Rukola 10 g Paprykarz 40 g (RYB) Miód 25 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 40 g (SOJ, MLE, GOR) Rukola 10 g Paprykarz 40 g (RYB) Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Rukola 10 g Paprykarz 40 g (RYB) Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Rukola 10 g Paprykarz 40 g (RYB) Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 20 g (RYB) Ogórek kiszony 60 g Szynka drobiowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 40 g (RYB) Ogórek kiszony 60 g Szynka drobiowa 40 g (SOJ, MLE, GOR) 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) Rukola 10 g Jogurt owocowy b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Tartare 1szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Dżem szt - 25g 1 szt Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR)
	II Ś			Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka gotowana 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 smażone z jabłkami 100 g (GLU, JAJ, MLE, SO2) Surówka z marchewki drobno tartej i jabłka 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 150 g (MLE, SO2) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Surówka z marchewki drobno tartej i jabłka 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 150 g (MLE, SO2) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Surówka z marchewki drobno tartej i jabłka 150 g Woda z miętą 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Surówka z marchewki drobno tartej i jabłka 150 g Sos koperkowy 50 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Ryż gotowany z zieleniną 100 g Woda z miętą 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Surówka z marchewki drobno tartej i jabłka 150 g Sos koperkowy 50 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Ryż gotowany z zieleniną 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Filet z piersi indyka gotowany 100 g Surówka z marchewki drobno tartej i jabłka 150 g Sos koperkowy 50 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Ryż gotowany z zieleniną 200 g Woda z miętą 200 ml	Zupa ziemniaczana b/ml 250 ml (SEL) Ryż na sypko z musem jabłkowym 200 g Sos na słodko b/laktozy 100 g (MLE) Surówka z marchewki drobno tartej i jabłka 150 g Woda z miętą 200 ml		
	P	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)			Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Jabłko 1 szt		
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Marchew w słupkach 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Ser mozzarella 40 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ser mozzarella 40 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ser mozzarella 40 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ser mozzarella 40 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (GLU, SOJ, MLE) Marchew w słupkach 60 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 40 g (GLU, SOJ, MLE) Marchew w słupkach 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 8 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Sałata masłowa 10 g Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Buraczki gotowane plastry 30 g Serek kanapkowy 20 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka piasztowska 20 g (SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Serek kanapkowy 20 g (MLE)	
PN	Budyń waniliowy gotowany z syropem owocowym 200 ml (MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Budyń waniliowy gotowany 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 30 g Herbata b/c 200 ml	Budyń waniliowy gotowany z syropem owocowym na ml. roślinnym 200 ml (SOJ)		
	Kcal: 2155.46 kcal; Białko ogółem: 66.59 g; Tłuszcz ogółem: 69.67 g; Węglowodany ogółem: 306.69 g; Kw. tł. nasycone: 31.68 g; Sól: 6.78 g; Sód: 1746.64 mg; Błonnik: 16.33 g; W tym cukry: 75.34 g; WW: 30.81 Por; Potas: 2206.25 mg; Wapń: 628.90 mg; Fosfor: 787.96 mg; Żelazo: 5.92 mg; Magnez: 224.69 mg;	Kcal: 2314.47 kcal; Białko ogółem: 69.72 g; Tłuszcz ogółem: 74.27 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; Kw. tł. nasycone: 38.76 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1153.38 mg; Błonnik: 13.29 g; W tym cukry: 70.19 g; WW: 32.86 Por; Potas: 1896.92 mg; Wapń: 605.06 mg; Fosfor: 659.43 mg; Żelazo: 3.36 mg; Magnez: 126.41 mg;	Kcal: 2164.87 kcal; Białko ogółem: 69.58 g; Tłuszcz ogółem: 57.77 g; Węglowodany ogółem: 327.23 g; Kw. tł. nasycone: 27.82 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1153.58 mg; Błonnik: 13.29 g; W tym cukry: 70.07 g; WW: 32.84 Por; Potas: 1891.92 mg; Wapń: 601.86 mg; Fosfor: 657.03 mg; Żelazo: 3.34 mg; Magnez: 126.21 mg;	Kcal: 2606.99 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz ogółem: 93.16 g; Węglowodany ogółem: 336.89 g; Kw. tł. nasycone: 50.96 g; Sól: 6.48 g; Sód: 1587.26 mg; Błonnik: 16.95 g; W tym cukry: 63.28 g; WW: 33.68 Por; Potas: 1903.18 mg; Wapń: 495.34 mg; Fosfor: 664.53 mg; Żelazo: 3.68 mg; Magnez: 124.61 mg;	Kcal: 1518.89 kcal; Białko ogółem: 69.55 g; Tłuszcz ogółem: 51.00 g; Węglowodany ogółem: 206.30 g; Kw. tł. nasycone: 23.18 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1455.50 mg; Błonnik: 20.78 g; W tym cukry: 60.36 g; WW: 20.90 Por; Potas: 3023.82 mg; Wapń: 661.71 mg; Fosfor: 1088.86 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 310.98 mg;	Kcal: 2393.13 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz ogółem: 84.54 g; Węglowodany ogółem: 299.14 g; Kw. tł. nasycone: 42.11 g; Sól: 8.67 g; Sód: 2486.95 mg; Błonnik: 30.96 g; W tym cukry: 46.99 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3365.57 mg; Wapń: 580.63 mg; Fosfor: 1348.15 mg; Żelazo: 10.90 mg; Magnez: 370.85 mg;	Kcal: 1786.26 kcal; Białko ogółem: 43.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.32 g; Węglowodany ogółem: 319.19 g; Kw. tł. nasycone: 13.66 g; Sól: 3.57 g; Sód: 592.56 mg; Błonnik: 17.07 g; W tym cukry: 75.92 g; WW: 32.03 Por; Potas: 1407.89 mg; Wapń: 94.44 mg; Fosfor: 259.63 mg; Żelazo: 3.45 mg; Magnez: 74.55 mg;	Kcal: 793.74 kcal; Białko ogółem: 33.81 g; Tłuszcz ogółem: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 97.06 g; Kw. tł. nasycone: 22.71 g; Sól: 3.34 g; Sód: 814.35 mg; Błonnik: 3.47 g; W tym cukry: 27.94 g; WW: 9.78 Por; Potas: 637.97 mg; Wapń: 580.09 mg; Fosfor: 454.36 mg; Żelazo: 1.42 mg; Magnez: 56.46 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 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Musztarda 15 g (GOR) Pomidor b/skóry 60 g Szynka piastowska 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt -25g 1 szt Banana 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt -25g 1 szt Banana 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt -25g 1 szt Banana 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 40 g Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Pomidory b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki na ciepło 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Musztarda 15 g (GOR) Pomidor b/skóry 60 g Szynka piastowska 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt -25g 1 szt Banana 1 szt Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Szynka zielonogórska 20 g (GLU) Herbata owocowa 200 ml
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Banana 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Pomidory koktajlowe 30 g Herbata z cytryną b/c 200 ml		
Obiad	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Filet drobiowy pieczony z mozzarellą i pomidorami 100 g (SOJ, MLE) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU) Surówka nowalijkowa 150 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Zraz nadziewany brokulem gotowany 100 g Sos dyniowy 100 ml (GLU) Cukinia duszona na ciepło 150 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Kompot owocowy 200 ml			Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Zraz nadziewany brokulem 100 g Surówka nowalijkowa 150 g Ziemniaki z zieleniną 100 g Ogórek kiszony ćwiartki 50 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Filet drobiowy pieczony z mozzarellą i pomidorami 100 g (SOJ, MLE) Surówka nowalijkowa 150 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Ogórek kiszony ćwiartki 50 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami b/ml 250 ml (MLE, SEL) Zraz nadziewany brokulem gotowany 100 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Ziemniaki z zieleniną 200 g Sos dyniowy 100 ml (GLU) Kompot owocowy 200 ml	
	P	Drożdżówka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Mleko 200 ml (MLE)	Drożdżówka 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Mleko 200 ml (MLE)	Drożdżówka 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Mleko 200 ml (MLE)	Pomarańcza 1 szt	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Pomarańcza 1 szt	Chrupki kukurydziane 20 g Pomarańcza 1 szt	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ogórek świeży 60 g Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Roszponka 10 g Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Roszponka 10 g Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Roszponka 10 g Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek trójjątk 2 szt (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Roszponka 10 g Szynka wieprzowa pieczona 40 g Serek wiejski 1 szt b/laktozy 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Dżem szt -25g 1 szt Mleko 150 ml (MLE) Rukola 10 g Połędwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)
	Pn	Gruszka gotowana 130 g	Gruszka gotowana 130 g		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Herbata z cukrem 200 ml	Gruszka gotowana 130 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Herbata b/c 200 ml	Gruszka gotowana 130 g
	Kcal: 2647.09 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz ogółem: 95.39 g; Węglowodany ogółem: 353.76 g; Kw. tł. nasycone: 42.21 g; Sól: 8.88 g; Sód: 175.01 mg; Błonnik: 27.90 g; W tym cukry: 90.94 g; WW: 35.39 Por; Potas: 3789.02 mg; Wapń: 862.32 mg; Fosfor: 1290.55 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 299.37 mg;	Kcal: 2607.89 kcal; Białko ogółem: 116.29 g; Tłuszcz ogółem: 71.13 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; Kw. tł. nasycone: 35.84 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1790.42 mg; Błonnik: 26.28 g; W tym cukry: 111.58 g; WW: 32.21 Por; Potas: 4849.32 mg; Wapń: 742.12 mg; Fosfor: 1276.62 mg; Żelazo: 7.61 mg; Magnez: 315.35 mg;	Kcal: 2163.09 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz ogółem: 51.19 g; Węglowodany ogółem: 364.61 g; Kw. tł. nasycone: 24.89 g; Sól: 4.68 g; Sód: 1788.62 mg; Błonnik: 24.60 g; W tym cukry: 111.46 g; WW: 32.19 Por; Potas: 4844.32 mg; Wapń: 738.92 mg; Fosfor: 1274.22 mg; Żelazo: 7.59 mg; Magnez: 315.15 mg;	Kcal: 2746.17 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz ogółem: 89.12 g; Węglowodany ogółem: 364.61 g; Kw. tł. nasycone: 46.00 g; Sól: 6.43 g; Sód: 2043.80 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 134.99 g; WW: 36.73 Por; Potas: 5198.80 mg; Wapń: 748.88 mg; Fosfor: 1297.78 mg; Żelazo: 8.01 mg; Magnez: 344.36 mg;	Kcal: 1497.62 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz ogółem: 53.54 g; Węglowodany ogółem: 175.80 g; Kw. tł. nasycone: 25.43 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1834.89 mg; Błonnik: 25.31 g; W tym cukry: 61.90 g; WW: 17.45 Por; Potas: 3548.63 mg; Wapń: 647.69 mg; Fosfor: 1092.04 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 279.62 mg;	Kcal: 2932.28 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz ogółem: 125.38 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; Kw. tł. nasycone: 58.80 g; Sól: 12.18 g; Sód: 2234.03 mg; Błonnik: 40.73 g; W tym cukry: 92.50 g; WW: 32.67 Por; Potas: 4901.20 mg; Wapń: 720.63 mg; Fosfor: 1377.11 mg; Żelazo: 12.37 mg; Magnez: 464.23 mg;	Kcal: 1997.60 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz ogółem: 49.79 g; Węglowodany ogółem: 319.19 g; Kw. tł. nasycone: 14.59 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1583.15 mg; Błonnik: 27.42 g; W tym cukry: 109.35 g; WW: 31.97 Por; Potas: 4464.12 mg; Wapń: 319.52 mg; Fosfor: 918.18 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 292.18 mg;	Kcal: 575.77 kcal; Białko ogółem: 29.47 g; Tłuszcz ogółem: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 74.97 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 3.12 g; Sód: 630.87 mg; Błonnik: 2.80 g; W tym cukry: 24.87 g; WW: 7.52 Por; Potas: 473.29 mg; Wapń: 537.31 mg; Fosfor: 395.86 mg; Żelazo: 0.64 mg; Magnez: 45.12 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	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Miód 25 g	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Mix sałat 20 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Miód 25 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Mix sałat 20 g Szynka staropolska 40 g (SOJ) Miód 25 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z ryżem 200 ml (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Mix sałat 20 g Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Mix sałat 20 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Szynka gotowana - wedlina 2 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 g
II ś				Sok pomidorowy 250 ml Suchary 30 g (GLU, SOJ, MLE)		Sok pomidorowy 200 ml Suchary 30 g (GLU, SOJ, MLE)		
Obiad	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 250 ml (SEL) Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos kremowy 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka gotowana kostka 150 g Woda z cytryną 200 ml			Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 250 ml (SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Marchewka gotowana kostka 150 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 250 ml (SEL) Ryba smażona w panierce (dorsz) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana kostka 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską b/ml 250 ml (GLU, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos kremowy b/ml 100 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka gotowana kostka 150 g Woda z cytryną 200 ml	
P	Panna cotta 200 ml (MLE)	panna cotta 200 ml (MLE)			Panna cotta 200 ml (MLE)	Panna cotta 200 ml (MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
Kolacja	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka mięsistej 40 g (GLU) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka mięsistej 40 g (GLU) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka mięsistej 40 g (GLU) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka mięsistej 40 g (GLU) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka mięsistej 20 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Szynka mięsistej 40 g (GLU) Dżem szt - 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 40 g (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 10 g Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Herbata owocowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Rzodkiewka czerwona 20 g Cykorja 10 g Serek trójkąt 1 szt (MLE) Miód 25 g Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata owocowa 200 ml
PH	Kefir 150g 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor b/skóry 30 g Herbata z cukrem 200 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Ogórek kiszony 30 g Herbata b/c 200 ml	Kefir b/laktozy 150g 1 szt (MLE)	
	Kcal: 2780.13 kcal; Białko ogółem: 113.43 g; Tłuszcz ogółem: 105.16 g; Węglowodany ogółem: 359.29 g; Kw. tł. nasycone: 42.73 g; Sól: 7.53 g; Sód: 1874.30 mg; Błonnik: 25.89 g; W tym cukry: 88.40 g; WW: 36.20 Por; Potas: 4072.99 mg; Wapń: 1327.74 mg; Fosfor: 1610.50 mg; Żelazo: 8.83 mg; Magnez: 318.88 mg;	Kcal: 2605.04 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz ogółem: 92.77 g; Węglowodany ogółem: 355.43 g; Kw. tł. nasycone: 47.50 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1146.00 mg; Błonnik: 21.39 g; W tym cukry: 85.64 g; WW: 35.67 Por; Potas: 2717.59 mg; Wapń: 986.39 mg; Fosfor: 912.44 mg; Żelazo: 4.96 mg; Magnez: 192.15 mg;	Kcal: 2455.44 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz ogółem: 76.27 g; Węglowodany ogółem: 355.29 g; Kw. tł. nasycone: 47.50 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1144.20 mg; Błonnik: 21.39 g; W tym cukry: 85.64 g; WW: 35.65 Por; Potas: 2712.59 mg; Wapń: 983.19 mg; Fosfor: 910.04 mg; Żelazo: 4.94 mg; Magnez: 191.95 mg;	Kcal: 2903.20 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz ogółem: 102.53 g; Węglowodany ogółem: 396.45 g; Kw. tł. nasycone: 52.61 g; Sól: 6.63 g; Sód: 1231.86 mg; Błonnik: 23.71 g; W tym cukry: 89.73 g; WW: 39.77 Por; Potas: 2685.47 mg; Wapń: 869.01 mg; Fosfor: 879.10 mg; Żelazo: 5.14 mg; Magnez: 184.43 mg;	Kcal: 1551.28 kcal; Białko ogółem: 66.74 g; Tłuszcz ogółem: 63.18 g; Węglowodany ogółem: 186.49 g; Kw. tł. nasycone: 28.62 g; Sól: 4.04 g; Sód: 1034.39 mg; Błonnik: 22.84 g; W tym cukry: 68.66 g; WW: 18.87 Por; Potas: 3048.13 mg; Wapń: 985.24 mg; Fosfor: 952.56 mg; Żelazo: 6.16 mg; Magnez: 215.33 mg;	Kcal: 2896.02 kcal; Białko ogółem: 128.60 g; Tłuszcz ogółem: 134.81 g; Węglowodany ogółem: 307.96 g; Kw. tł. nasycone: 61.05 g; Sól: 9.78 g; Sód: 2499.66 mg; Błonnik: 31.40 g; W tym cukry: 64.56 g; WW: 31.03 Por; Potas: 4119.64 mg; Wapń: 1397.85 mg; Fosfor: 1662.49 mg; Żelazo: 9.20 mg; Magnez: 329.75 mg;	Kcal: 1749.24 kcal; Białko ogółem: 69.03 g; Tłuszcz ogółem: 63.42 g; Węglowodany ogółem: 240.39 g; Kw. tł. nasycone: 18.46 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1119.22 mg; Błonnik: 17.16 g; W tym cukry: 54.94 g; WW: 24.18 Por; Potas: 1977.17 mg; Wapń: 619.36 mg; Fosfor: 560.89 mg; Żelazo: 4.50 mg; Magnez: 132.54 mg;	Kcal: 598.96 kcal; Białko ogółem: 25.67 g; Tłuszcz ogółem: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 97.89 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 2.60 g; Sód: 384.37 mg; Błonnik: 3.60 g; W tym cukry: 26.66 g; WW: 9.91 Por; Potas: 629.14 mg; Wapń: 395.67 mg; Fosfor: 329.10 mg; Żelazo: 1.16 mg; Magnez: 45.80 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	
2025-04-05 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Cykoria 20 g Dżem 25 g Ser mozzarella 30 g (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 Cykoria 20 g 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 Cykoria 20 g 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 Cykoria 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 20 g (SOJ) Cykoria 20 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Mixsałat 10 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Cykoria 20 g Dżem 25 g Ser mozzarella 30 g (MLE) Mixsałat 10 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 Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Poledwica hani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt -25g 1 szt Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Miód 25 g Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Herbata ziołowa 200 ml
		II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml		
2025-04-05 sobota	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szaszłyk drobiowy z warzywami i pieczarkami pieczony 130/90 100 g Sos czosnkowy 50 g (JAJ, MLE, GOR) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Buraczki gotowane kostka 100 g Ziemniaki z zieloniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos bazylkowy 50 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 100 g Ziemniaki z zieloniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos bazylkowy 50 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Buraczki gotowane kostka 100 g Ziemniaki z zieloniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos bazylkowy 50 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Ziemniaki z zieloniną 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szaszłyk drobiowy z warzywami i pieczarkami pieczony 130/90 100 g Sos czosnkowy 50 g (JAJ, MLE, GOR) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Buraczki gotowane kostka 100 g Ziemniaki z zieloniną 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 100 g Buraczki gotowane kostka 100 g Ziemniaki z zieloniną 200 g Kompot owocowy 200 ml	
		P	Galaretką z owocami 200 g			Galaretką z owocami b/c 200 g		Galaretką z owocami 200 g	
2025-04-05 sobota	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB) Miód 25 g Ogórek kiszony 60 g Mixsałat 10 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek Haga 2 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB) Mixsałat 10 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek Haga 2 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Mixsałat 10 g Serek Haga 2 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) 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 100 g (RYB) Szynka gotowana - wędlna 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 60 g Mixsałat 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) Papryka świeża 60 g Mixsałat 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 Mixsałat 10 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami 100 g (RYB) Herbata owocowa 200 ml	Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Serek Tartare 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)
		Ph	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)	Mus owocowy 100 g		Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z brokuła 30 g Szynka gotowana - wędlna 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata z cukrem 200 ml	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlna 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchew w słupkach 30 g Herbata b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g
	Kcal: 2252.26 kcal; Białko ogółem: 79.29 g; Tłuszcz ogółem: 83.66 g; Węglowodany ogółem: 309.44 g; Kw. tł. nasycone: 38.50 g; Sól: 10.42 g; Sód: 3078.75 mg; Błonnik: 22.31 g; W tym cukry: 81.70 g; WW: 31.15 Por; Potas: 3411.25 mg; Wapń: 528.35 mg; Fosfor: 927.38 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 335.48 mg;	Kcal: 2097.68 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz ogółem: 74.15 g; Węglowodany ogółem: 393.92 mg; Kw. tł. nasycone: 39.15 g; Sól: 5.33 g; Sód: 993.92 mg; Błonnik: 21.69 g; W tym cukry: 66.78 g; WW: 28.32 Por; Potas: 3374.24 mg; Wapń: 497.04 mg; Fosfor: 844.07 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 199.97 mg;	Kcal: 1938.15 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz ogółem: 57.56 g; Węglowodany ogółem: 278.38 g; Kw. tł. nasycone: 28.20 g; Sól: 5.29 g; Sód: 976.61 mg; Błonnik: 20.89 g; W tym cukry: 65.41 g; WW: 28.11 Por; Potas: 3281.49 mg; Wapń: 497.47 mg; Fosfor: 832.43 mg; Żelazo: 7.97 mg; Magnez: 196.62 mg;	Kcal: 2454.88 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz ogółem: 93.27 g; Węglowodany ogółem: 315.98 g; Kw. tł. nasycone: 50.99 g; Sól: 7.11 g; Sód: 1227.04 mg; Błonnik: 22.97 g; W tym cukry: 70.06 g; WW: 31.87 Por; Potas: 3458.78 mg; Wapń: 522.69 mg; Fosfor: 858.63 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 206.34 mg;	Kcal: 1487.01 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz ogółem: 58.10 g; Węglowodany ogółem: 1078.70 mg; Błonnik: 20.20 g; W tym cukry: 48.24 g; WW: 16.66 Por; Potas: 3225.51 mg; Wapń: 520.98 mg; Fosfor: 1023.78 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 305.00 mg;	Kcal: 2333.67 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz ogółem: 101.12 g; Węglowodany ogółem: 3025.18 mg; Błonnik: 31.38 g; W tym cukry: 60.03 g; WW: 28.73 Por; Potas: 4104.09 mg; Wapń: 581.16 mg; Fosfor: 1247.76 mg; Żelazo: 14.29 mg; Magnez: 449.89 mg;	Kcal: 1711.27 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz ogółem: 49.93 g; Węglowodany ogółem: 245.38 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 4.08 g; Sód: 840.51 mg; Błonnik: 18.94 g; W tym cukry: 51.38 g; WW: 24.73 Por; Potas: 2775.14 mg; Wapń: 164.33 mg; Fosfor: 583.70 mg; Żelazo: 7.14 mg; Magnez: 155.42 mg;	Kcal: 604.94 kcal; Białko ogółem: 26.71 g; Tłuszcz ogółem: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 95.83 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 2.61 g; Sód: 462.55 mg; Błonnik: 3.27 g; W tym cukry: 27.10 g; WW: 9.64 Por; Potas: 579.04 mg; Wapń: 388.07 mg; Fosfor: 305.21 mg; Żelazo: 1.19 mg; Magnez: 46.16 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) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 2 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Pasta warzywna 100 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 warzywna 100 g Sałata masłowa 10 g Serek Tartare 2 szt (MLE) Miód 25 g Bawarka gotowana na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Pasta warzywna 100 g Sałata masłowa 10 g Serek Tartare 2 szt (MLE) Miód 25 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 warzywna 100 g Sałata masłowa 10 g Serek Tartare 2 szt (MLE) Miód 25 g 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 (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta warzywna 50 g Bawarka gotowana na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Szynka piastowska 20 g (SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Serek Tartare 2 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta warzywna 100 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 warzywna 100 g Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml	Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 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) Rozszponka 10 g Herbata z cukrem 200 ml		Serek bieluch 1 szt (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Rozszponka 10 g Herbata b/c 200 ml		
Obiad	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko pieczone 100 g Sos beszamelowy 100 ml (GLU) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Dyńa gotowana w kostce 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g 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) Dyńa gotowana w kostce 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Brukselka gotowana na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Udko pieczone 100 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g 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) Dyńa gotowana w kostce 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	
	P	Sok owocowy 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g			Sok owocowy 200 ml	Sok owocowy 200 ml Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Sok owocowy 200 ml Chrupki kukurydziane 15 g	
Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser topiony trójjąk z ziołami 2szt 50 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Dżem szt malinowy-25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Dżem szt malinowy-25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Dżem szt malinowy-25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata miętowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt -25g 1 szt Herbata miętowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pomidor b/skóry 60 g Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser żółty b/laktozy 30 g (MLE) Dżem szt malinowy-25g 1 szt Herbata miętowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Papryka świeża 20 g Ser mozzarella 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Szynka zielonogórska 20 g (GLU)
	Ph	Jogurt truskawkowy 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1szt (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Pomidory koktajlowe 30 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata z cukrem 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynek 20 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidory koktajlowe 30 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata b/c 200 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	
	Kcal: 2312.02 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz ogółem: 91.30 g; Węglowodany ogółem: 312.85 g; Kw. tł. nasycone: 47.67 g; Sól: 6.00 g; Sód: 1464.31 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 69.23 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3392.92 mg; Wapń: 518.64 mg; Fosfor: 1231.66 mg; Żelazo: 10.51 mg; Magnez: 241.68 mg;	Kcal: 2125.81 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz ogółem: 78.23 g; Węglowodany ogółem: 294.61 g; Kw. tł. nasycone: 40.28 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1013.73 mg; Błonnik: 23.13 g; W tym cukry: 62.62 g; WW: 29.64 Por; Potas: 3185.98 mg; Wapń: 357.64 mg; Fosfor: 789.11 mg; Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 192.05 mg;	Kcal: 1926.81 kcal; Białko ogółem: 77.97 g; Tłuszcz ogółem: 59.00 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; Kw. tł. nasycone: 29.13 g; Sól: 4.80 g; Sód: 1008.64 mg; Błonnik: 22.74 g; W tym cukry: 61.12 g; WW: 29.08 Por; Potas: 3066.98 mg; Wapń: 347.99 mg; Fosfor: 774.71 mg; Żelazo: 7.61 mg; Magnez: 185.80 mg;	Kcal: 2724.49 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz ogółem: 106.75 g; Węglowodany ogółem: 361.04 g; Kw. tł. nasycone: 61.71 g; Sól: 6.66 g; Sód: 1344.40 mg; Błonnik: 25.41 g; W tym cukry: 84.73 g; WW: 36.24 Por; Potas: 3187.50 mg; Wapń: 365.25 mg; Fosfor: 787.41 mg; Żelazo: 7.96 mg; Magnez: 191.80 mg;	Kcal: 1186.76 kcal; Białko ogółem: 47.92 g; Tłuszcz ogółem: 48.80 g; Węglowodany ogółem: 147.32 g; Kw. tł. nasycone: 22.65 g; Sól: 2.62 g; Sód: 543.92 mg; Błonnik: 16.62 g; W tym cukry: 45.41 g; WW: 14.84 Por; Potas: 2142.02 mg; Wapń: 234.79 mg; Fosfor: 628.16 mg; Żelazo: 6.86 mg; Magnez: 150.97 mg;	Kcal: 2171.34 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz ogółem: 94.67 g; Węglowodany ogółem: 244.53 g; Kw. tł. nasycone: 50.83 g; Sól: 6.81 g; Sód: 1084.92 mg; Błonnik: 29.49 g; W tym cukry: 57.89 g; WW: 24.68 Por; Potas: 3512.00 mg; Wapń: 347.88 mg; Fosfor: 1020.11 mg; Żelazo: 11.27 mg; Magnez: 272.98 mg;	Kcal: 1873.32 kcal; Białko ogółem: 75.24 g; Tłuszcz ogółem: 56.06 g; Węglowodany ogółem: 285.01 g; Kw. tł. nasycone: 16.25 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1083.23 mg; Błonnik: 22.74 g; W tym cukry: 57.27 g; WW: 28.74 Por; Potas: 2957.88 mg; Wapń: 489.53 mg; Fosfor: 777.71 mg; Żelazo: 7.55 mg; Magnez: 182.79 mg;	Kcal: 751.75 kcal; Białko ogółem: 37.54 g; Tłuszcz ogółem: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 107.47 g; Kw. tł. nasycone: 13.73 g; Sól: 2.98 g; Sód: 580.88 mg; Błonnik: 5.30 g; W tym cukry: 28.95 g; WW: 10.79 Por; Potas: 732.30 mg; Wapń: 580.57 mg; Fosfor: 450.65 mg; Żelazo: 1.94 mg; Magnez: 60.76 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,*