

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (<i>JAJ</i>) Papryka czerwona 100 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (<i>MLE</i>)		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (<i>JAJ</i>) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (<i>MLE</i>)		Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (<i>JAJ</i>) Papryka czerwona 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (<i>JAJ</i>) Poledwica drobiowa sopocka 30 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Papryka czerwona 100 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (<i>MLE</i>)	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Pasta z białek jaja 60 g (<i>JAJ</i>) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (<i>MLE</i>)
	II s					Sok pomidorowy 200 ml		
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron spaghetti 200 g (<i>GLU</i>) Sos do spaghetti 200 g (<i>SEL</i>) Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką 150 g (<i>GOR</i>) Kompot z owoców 300 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron spaghetti 200 g (<i>GLU</i>) Sos do spaghetti 200 g (<i>SEL</i>) Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron spaghetti pełnoziarnisty 200 g (<i>GLU</i>) Sos do spaghetti 200 g (<i>SEL</i>) Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką z olejem 150 g (<i>GOR</i>) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron spaghetti 200 g (<i>GLU</i>) Sos do spaghetti 200 g (<i>SEL</i>) Pulpet z indyka 80 g (<i>GLU</i>) Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką 150 g (<i>GOR</i>) Kompot z owoców 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z indyka 80 g (<i>GLU</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Wafelki śmietankowe 30 g (<i>GLU, MLE</i>)		Wafelki śmietankowe 30 g (<i>GLU, MLE</i>)	Surówka z marchewki bez cukru 100 g	Wafelki śmietankowe 30 g (<i>GLU, MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szyńka tostowa z kurcząt 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml	Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szyńka tostowa z kurcząt 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szyńka tostowa z kurcząt 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidor b/skóry 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szyńka tostowa z kurcząt 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szyńka tostowa z kurcząt 60 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Szyńka tostowa z kurcząt 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidor b/skóry 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)						
		Wartość energ.[kcal]: 2254.21 kcal; Białko ogół. [g]: 98.34 g; Tłuszcz [g]: 77.76 g; Węglowodany [g]: 306.06 g; cukry proste [g]: 69.83 g; Bł pokarm [g]: 31.44 g; Sól [g]: 6.64 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.46 g;	Wartość energ.[kcal]: 2412.60 kcal; Białko ogół. [g]: 100.93 g; Tłuszcz [g]: 86.03 g; Węglowodany [g]: 324.72 g; cukry proste [g]: 80.39 g; Bł pokarm [g]: 31.93 g; Sól [g]: 6.72 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.37 g;	Wartość energ.[kcal]: 2358.23 kcal; Białko ogół. [g]: 102.45 g; Tłuszcz [g]: 77.62 g; Węglowodany [g]: 328.03 g; cukry proste [g]: 75.21 g; Bł pokarm [g]: 30.61 g; Sól [g]: 4.67 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.38 g;	Wartość energ.[kcal]: 2514.53 kcal; Białko ogół. [g]: 104.94 g; Tłuszcz [g]: 85.87 g; Węglowodany [g]: 346.24 g; cukry proste [g]: 85.47 g; Bł pokarm [g]: 30.97 g; Sól [g]: 4.75 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.29 g;	Wartość energ.[kcal]: 2170.99 kcal; Białko ogół. [g]: 87.76 g; Tłuszcz [g]: 96.18 g; Węglowodany [g]: 259.04 g; cukry proste [g]: 42.85 g; Bł pokarm [g]: 41.03 g; Sól [g]: 7.51 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.91 g;	Wartość energ.[kcal]: 2598.82 kcal; Białko ogół. [g]: 125.45 g; Tłuszcz [g]: 92.15 g; Węglowodany [g]: 333.36 g; cukry proste [g]: 80.70 g; Bł pokarm [g]: 32.56 g; Sól [g]: 7.86 g; Kw. tł. nasyc [g]: 33.35 g;	Wartość energ.[kcal]: 2095.43 kcal; Białko ogół. [g]: 88.23 g; Tłuszcz [g]: 58.23 g; Węglowodany [g]: 320.75 g; cukry proste [g]: 73.62 g; Bł pokarm [g]: 32.14 g; Sól [g]: 4.77 g; Kw. tł. nasyc [g]: 16.11 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW	
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Angielka 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Ogórek zielony 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Angielka 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 80 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 100 g Płatki owsiane na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)	
	II Ś						Jogurt naturalny 1 szt (<i>MLE</i>)		
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Schab pieczony 80 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z selera z jabłkiem 150 g (<i>SEL</i>) Kompot z owoców 300 ml		Zupa ziemniaczana 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Schab duszony 80 g Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa ziemniaczana 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 200 g Schab duszony 80 g Surówka z selera z jabłkiem bez cukru 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa ziemniaczana 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Schab pieczony 80 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Schab duszony 80 g Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z selera z jabłkiem 150 g (<i>SEL</i>) Kompot z owoców 300 ml	Zupa ziemniaczana 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Schab duszony 80 g Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml	
	P		Jabłko 1 szt		Jabłko 1 szt				
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Rzodkiew biała i rzodkiewka tarte 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Płat szynkowy 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Płat szynkowy 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Rzodkiew biała i rzodkiewka tarte 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Płat szynkowy 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Rzodkiew biała i rzodkiewka tarte 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Pierś drobiowa delikatna 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml	
Pr	Herbatniki 30 g (<i>GLU, MLE</i>)					Sok pomidorowy 200 ml	Herbatniki 30 g (<i>GLU, MLE</i>)		
	Wartość energ.[kcal]: 2448.21 kcal; Białko ogół. [g]: 94.11 g; Tłuszcz [g]: 84.47 g; Węglowodany [g]: 344.66 g; cukry proste [g]: 81.95 g; Bł pokarm [g]: 33.23 g; Sól [g]: 4.58 g; Kw. tł. nasyc [g]: 36.95 g;	Wartość energ.[kcal]: 2548.21 kcal; Białko ogół. [g]: 94.91 g; Tłuszcz [g]: 85.27 g; Węglowodany [g]: 368.86 g; cukry proste [g]: 101.35 g; Bł pokarm [g]: 37.23 g; Sól [g]: 4.59 g; Kw. tł. nasyc [g]: 37.03 g;	Wartość energ.[kcal]: 2352.20 kcal; Białko ogół. [g]: 94.23 g; Tłuszcz [g]: 71.79 g; Węglowodany [g]: 347.26 g; cukry proste [g]: 78.91 g; Bł pokarm [g]: 29.49 g; Sól [g]: 4.17 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.79 g;	Wartość energ.[kcal]: 2452.20 kcal; Białko ogół. [g]: 95.03 g; Tłuszcz [g]: 72.59 g; Węglowodany [g]: 371.46 g; cukry proste [g]: 98.31 g; Bł pokarm [g]: 33.49 g; Sól [g]: 4.18 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.87 g;	Wartość energ.[kcal]: 1964.02 kcal; Białko ogół. [g]: 76.12 g; Tłuszcz [g]: 72.28 g; Węglowodany [g]: 275.37 g; cukry proste [g]: 56.25 g; Bł pokarm [g]: 46.38 g; Sól [g]: 4.95 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.88 g;	Wartość energ.[kcal]: 2630.70 kcal; Białko ogół. [g]: 122.71 g; Tłuszcz [g]: 85.19 g; Węglowodany [g]: 362.50 g; cukry proste [g]: 95.18 g; Bł pokarm [g]: 38.20 g; Sól [g]: 4.57 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.72 g;	Wartość energ.[kcal]: 2256.79 kcal; Białko ogół. [g]: 96.85 g; Tłuszcz [g]: 60.17 g; Węglowodany [g]: 347.00 g; cukry proste [g]: 78.73 g; Bł pokarm [g]: 29.49 g; Sól [g]: 4.43 g; Kw. tł. nasyc [g]: 17.01 g;		

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-10-14 środa	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (GLU) Angielka 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE)		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE)		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Angielka 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Pomidor 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE)	Angielka 100 g (GLU) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Pasta z białek jaja 60 g (JAJ) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (GLU, MLE)
	II ś					Kisiel owocowy bez cukru 200 g		
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Raque drobiowe z warzywami 200 g (SEL) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GOR) Kompot z owoców 300 ml		Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Raque drobiowe z warzywami 200 g (SEL) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Raque drobiowe z warzywami 200 g (SEL) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GOR) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Raque drobiowe z warzywami 200 g (SEL) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (GOR) Kompot z owoców 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Raque drobiowe z warzywami 200 g (SEL) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Kisiel owocowy 200 g		Kisiel owocowy 200 g	Surówka wielowarzynna bez cukru z olejem 100 g (SEL, GOR)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z kurczaka 50 g (SOJ, SEL, GOR) Szpinak baby 10 g Papryka czerwona 90 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z kurczaka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Szpinak baby 10 g Mus truskawkowo jabłkowy 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 90 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z kurczaka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Papryka czerwona 90 g Szpinak baby 10 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa z kurczaka 60 g (SOJ, SEL, GOR) Szpinak baby 10 g Papryka czerwona 90 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Szynkowa z kurczaka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Szpinak baby 10 g Mus truskawkowo jabłkowy 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Bananowe mleko 100 g (MLE)				Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Bananowe mleko 100 g (MLE)	
		Wartość energ.[kcal]: 2263.42 kcal; Białko ogół. [g]: 97.80 g; Tłuszcz [g]: 75.45 g; Węglowodany [g]: 313.12 g; cukry proste [g]: 86.22 g; Bł pokarm [g]: 29.41 g; Sól [g]: 5.10 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.40 g;	Wartość energ.[kcal]: 2331.04 kcal; Białko ogół. [g]: 97.83 g; Tłuszcz [g]: 75.45 g; Węglowodany [g]: 330.02 g; cukry proste [g]: 98.77 g; Bł pokarm [g]: 29.42 g; Sól [g]: 5.13 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.40 g;	Wartość energ.[kcal]: 2313.49 kcal; Białko ogół. [g]: 99.73 g; Tłuszcz [g]: 68.62 g; Węglowodany [g]: 338.72 g; cukry proste [g]: 100.01 g; Bł pokarm [g]: 29.51 g; Sól [g]: 4.22 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.71 g;	Wartość energ.[kcal]: 2381.11 kcal; Białko ogół. [g]: 99.76 g; Tłuszcz [g]: 68.62 g; Węglowodany [g]: 355.62 g; cukry proste [g]: 112.56 g; Bł pokarm [g]: 29.53 g; Sól [g]: 4.25 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.71 g;	Wartość energ.[kcal]: 1849.68 kcal; Białko ogół. [g]: 81.01 g; Tłuszcz [g]: 81.20 g; Węglowodany [g]: 216.70 g; cukry proste [g]: 50.76 g; Bł pokarm [g]: 36.39 g; Sól [g]: 5.31 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.75 g;	Wartość energ.[kcal]: 2501.59 kcal; Białko ogół. [g]: 131.28 g; Tłuszcz [g]: 84.04 g; Węglowodany [g]: 319.75 g; cukry proste [g]: 90.54 g; Bł pokarm [g]: 29.43 g; Sól [g]: 5.75 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.30 g;	Wartość energ.[kcal]: 2187.76 kcal; Białko ogół. [g]: 99.36 g; Tłuszcz [g]: 54.98 g; Węglowodany [g]: 338.31 g; cukry proste [g]: 99.72 g; Bł pokarm [g]: 29.43 g; Sól [g]: 4.23 g; Kw. tł. nasyc [g]: 14.87 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Polędwica gazdy 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe z pesto 40 g (<i>OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>) Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Platki owsiane na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Polędwica gazdy 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g Herbata z cytryną 300 ml Platki owsiane na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Polędwica gazdy 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe z pesto 40 g (<i>OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>) Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Polędwica gazdy 60 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe z pesto 40 g (<i>OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>) Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Platki owsiane na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Polędwica drobiowa sopocka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g Herbata z cytryną 300 ml Platki owsiane na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)
	II Ś					Jabłko 1 szt		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet mielony 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka z kapusty białej 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet z indyka 80 g (<i>GLU</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Szpinak gotowany 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z owoców 300 ml		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet z indyka 80 g (<i>GLU</i>) Surówka z kapusty białej bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet z indyka 80 g (<i>GLU</i>) Pulpet z indyka 80 g (<i>GLU</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty białej 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet z indyka 80 g (<i>GLU</i>) Pulpet z indyka 80 g (<i>GLU</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Szpinak gotowany 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z owoców 300 ml
	P		Biszkopty 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)		Biszkopty 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Sok pomidorowy 200 ml	Biszkopty 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Ser biały krajanka 60 g (<i>MLE</i>) Sałatka warzywna z makaronem i wędliną 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Ser biały krajanka 60 g (<i>MLE</i>) Sałatka warzywna z makaronem i wędliną 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Ser biały krajanka 60 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony z cebulką 150 g (<i>GOR</i>) Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Ser biały krajanka 80 g (<i>MLE</i>) Sałatka warzywna z makaronem i wędliną 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Ser biały krajanka 60 g (<i>MLE</i>) Sałatka warzywna z makaronem i wędliną 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Kefir 100 ml (<i>MLE</i>)						
		Wartość energ.[kcal]: 2339.09 kcal; Białko ogół. [g]: 88.37 g; Tłuszcz [g]: 81.86 g; Węglowodany [g]: 330.02 g; cukry proste [g]: 72.46 g; Bł pokarm [g]: 35.20 g; Sól [g]: 4.76 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.20 g;	Wartość energ.[kcal]: 2474.69 kcal; Białko ogół. [g]: 91.77 g; Tłuszcz [g]: 83.54 g; Węglowodany [g]: 356.86 g; cukry proste [g]: 87.42 g; Bł pokarm [g]: 35.52 g; Sól [g]: 4.82 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.71 g;	Wartość energ.[kcal]: 2366.55 kcal; Białko ogół. [g]: 93.44 g; Tłuszcz [g]: 72.56 g; Węglowodany [g]: 349.98 g; cukry proste [g]: 72.37 g; Bł pokarm [g]: 29.79 g; Sól [g]: 4.42 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.32 g;	Wartość energ.[kcal]: 2502.15 kcal; Białko ogół. [g]: 96.84 g; Tłuszcz [g]: 74.24 g; Węglowodany [g]: 376.82 g; cukry proste [g]: 87.33 g; Bł pokarm [g]: 30.11 g; Sól [g]: 4.48 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.83 g;	Wartość energ.[kcal]: 1686.00 kcal; Białko ogół. [g]: 64.62 g; Tłuszcz [g]: 54.50 g; Węglowodany [g]: 254.68 g; cukry proste [g]: 59.71 g; Bł pokarm [g]: 41.70 g; Sól [g]: 7.49 g; Kw. tł. nasyc [g]: 23.30 g;	Wartość energ.[kcal]: 2671.74 kcal; Białko ogół. [g]: 113.60 g; Tłuszcz [g]: 85.73 g; Węglowodany [g]: 378.86 g; cukry proste [g]: 90.53 g; Bł pokarm [g]: 34.42 g; Sól [g]: 5.29 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.98 g;	Wartość energ.[kcal]: 2271.97 kcal; Białko ogół. [g]: 95.65 g; Tłuszcz [g]: 61.02 g; Węglowodany [g]: 350.11 g; cukry proste [g]: 72.19 g; Bł pokarm [g]: 29.79 g; Sól [g]: 4.30 g; Kw. tł. nasyc [g]: 16.76 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Dietetyczny smalec z białej fasoli 60 g Rzodkiewka tarta 100 g Herbata z cytryną 300 ml Budyń 300 g (<i>MLE</i>)		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Płat szynkowy 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml Budyń 300 g (<i>MLE</i>)		Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Dietetyczny smalec z białej fasoli 60 g Rzodkiewka tarta 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Dietetyczny smalec z białej fasoli 80 g Rzodkiewka tarta 100 g Herbata z cytryną 300 ml Budyń 300 g (<i>MLE</i>)	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Filet królewski z indyka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml Budyń 300 g (<i>MLE</i>)
	II Ś					Salata z ogórkiem 100 g		
	Obiad	Zupa minestrone z ryżem 350 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj panierowany 80 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Surówka z marchwi i selera bez cukru 150 g (<i>SEL</i>) Kompot z owoców 300 ml		Zupa minestrone z ryżem 350 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj pieczony 80 g (<i>RYB</i>) Sos pietruszkowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa minestrone z ryżem 350 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj pieczony 80 g (<i>RYB</i>) Surówka z marchwi i selera bez cukru 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa minestrone z ryżem 350 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj panierowany 80 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Mintaj pieczony 80 g (<i>RYB</i>) Sos pietruszkowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z marchwi i selera 150 g (<i>SEL</i>) Kompot z owoców 300 ml	Zupa minestrone z ryżem 350 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj pieczony 80 g (<i>RYB</i>) Sos pietruszkowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Galaretką z owocami 150 g		Galaretką z owocami 150 g	Fasolka szparagowa gotowana na parze z olejem 100 g	Galaretką z owocami 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Salata lodowa 10 g Buraki gotowane plastry 90 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 80 g (<i>MLE</i>) Salata lodowa 10 g Buraki gotowane plastry 90 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) Salata lodowa 10 g Buraki gotowane plastry 90 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Mus truskawkowo jabłkowy 100 g				Jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)	Mus truskawkowo jabłkowy 100 g	
		Wartość energ.[kcal]: 2051.26 kcal; Białko ogół. [g]: 69.47 g; Tłuszcz [g]: 62.21 g; Węglowodany [g]: 323.34 g; Bł pokarm [g]: 39.63 g; Sól [g]: 3.86 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.45 g;	Wartość energ.[kcal]: 2088.12 kcal; Białko ogół. [g]: 75.65 g; Tłuszcz [g]: 62.38 g; Węglowodany [g]: 326.38 g; Bł pokarm [g]: 40.35 g; Sól [g]: 3.87 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.46 g;	Wartość energ.[kcal]: 2169.87 kcal; Białko ogół. [g]: 82.80 g; Tłuszcz [g]: 57.50 g; Węglowodany [g]: 347.22 g; Bł pokarm [g]: 34.32 g; Sól [g]: 4.29 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.69 g;	Wartość energ.[kcal]: 2206.73 kcal; Białko ogół. [g]: 88.97 g; Tłuszcz [g]: 57.67 g; Węglowodany [g]: 350.26 g; Bł pokarm [g]: 35.04 g; Sól [g]: 4.29 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.69 g;	Wartość energ.[kcal]: 1712.92 kcal; Białko ogół. [g]: 65.22 g; Tłuszcz [g]: 61.45 g; Węglowodany [g]: 246.62 g; Bł pokarm [g]: 43.58 g; Sól [g]: 3.75 g; Kw. tł. nasyc [g]: 22.34 g;	Wartość energ.[kcal]: 2325.25 kcal; Białko ogół. [g]: 102.18 g; Tłuszcz [g]: 75.04 g; Węglowodany [g]: 330.36 g; Bł pokarm [g]: 40.05 g; Sól [g]: 4.60 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.78 g;	Wartość energ.[kcal]: 2043.67 kcal; Białko ogół. [g]: 83.54 g; Tłuszcz [g]: 43.22 g; Węglowodany [g]: 347.05 g; Bł pokarm [g]: 34.32 g; Sól [g]: 4.40 g; Kw. tł. nasyc [g]: 13.20 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Ser żółty 50 g (MLE) Salata lodowa 10 g Brokuł gotowany na parze 90 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Ser biały krajanka 50 g (MLE) Salata lodowa 10 g Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 60 g (MLE) Salata lodowa 10 g Brokuł gotowany na parze 90 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Ser żółty 60 g (MLE) Salata lodowa 10 g Brokuł gotowany na parze 90 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Dżem owocowy 25 g Ser biały krajanka 50 g (MLE) Salata lodowa 10 g Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	II Ś					Kefir 100 ml (MLE)		
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Bitka duszona w sosie własnym 100 g (SEL) Salatka z buraka z jabłkiem 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (GLU) Bitka duszona w sosie własnym 100 g (SEL) Salatka z buraka z jabłkiem 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Bitka duszona w sosie własnym 100 g (SEL) Surówka z kapusty białej bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (GLU) Bitka duszona w sosie własnym 100 g (SEL) Bitka duszona w sosie własnym 100 g (SEL) Salatka z buraka z jabłkiem 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (GLU) Bitka duszona w sosie własnym 100 g (SEL) Salatka z buraka z jabłkiem 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (SOJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała talarki 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (SOJ, SEL, GOR) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (SOJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała talarki 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60 g (SOJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała talarki 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Szynka tostowa z kurcząt 40 g (SOJ, SEL, GOR) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Ciecierzycza z dodatkiem słonecznika 50 g		Sok jabłkowy 1 szt. 200 ml		Ciecierzycza z dodatkiem słonecznika 50 g		Sok jabłkowy 1 szt. 200 ml
		Wartość energ.[kcal]: 2194.89 kcal; Białko ogół. [g]: 87.84 g; Tłuszcz [g]: 67.50 g; Węglowodany [g]: 328.87 g; cukry proste [g]: 96.02 g; Bł pokarm [g]: 40.09 g; Sól [g]: 5.63 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.37 g;	Wartość energ.[kcal]: 2255.89 kcal; Białko ogół. [g]: 91.54 g; Tłuszcz [g]: 69.00 g; Węglowodany [g]: 337.07 g; cukry proste [g]: 101.52 g; Bł pokarm [g]: 40.39 g; Sól [g]: 5.75 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.25 g;	Wartość energ.[kcal]: 2090.14 kcal; Białko ogół. [g]: 73.27 g; Tłuszcz [g]: 57.73 g; Węglowodany [g]: 335.14 g; cukry proste [g]: 110.67 g; Bł pokarm [g]: 31.68 g; Sól [g]: 3.83 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.18 g;	Wartość energ.[kcal]: 2151.14 kcal; Białko ogół. [g]: 76.97 g; Tłuszcz [g]: 59.23 g; Węglowodany [g]: 343.34 g; cukry proste [g]: 116.17 g; Bł pokarm [g]: 31.98 g; Sól [g]: 3.95 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.06 g;	Wartość energ.[kcal]: 1873.37 kcal; Białko ogół. [g]: 86.35 g; Tłuszcz [g]: 60.60 g; Węglowodany [g]: 268.92 g; cukry proste [g]: 39.09 g; Bł pokarm [g]: 46.36 g; Sól [g]: 5.55 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.10 g;	Wartość energ.[kcal]: 2450.56 kcal; Białko ogół. [g]: 113.31 g; Tłuszcz [g]: 80.47 g; Węglowodany [g]: 339.08 g; cukry proste [g]: 103.78 g; Bł pokarm [g]: 41.95 g; Sól [g]: 6.68 g; Kw. tł. nasyc [g]: 34.17 g;	Wartość energ.[kcal]: 1987.24 kcal; Białko ogół. [g]: 73.06 g; Tłuszcz [g]: 46.48 g; Węglowodany [g]: 334.93 g; cukry proste [g]: 110.49 g; Bł pokarm [g]: 31.68 g; Sól [g]: 3.87 g; Kw. tł. nasyc [g]: 11.51 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szynka z komina 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidor 90 g Rzodkiewka tarta 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szynka z komina 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidor b/skóry 90 g Rzodkiewka tarta 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szynka z komina 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidor 90 g Rzodkiewka tarta 10 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szynka z komina 60 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidor 90 g Rzodkiewka tarta 10 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Pierś drobiowa delikatna 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidor b/skóry 90 g Rzodkiewka tarta 10 g Herbata z cytryną 300 ml
	II Ś					Kefir 100 ml (<i>MLE</i>)		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udzik z kurczaka pieczony 120 g Surówka wielowarzywna 150 g (<i>SEL, GOR</i>) Kompot z owoców 300 ml		Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udzik z kurczaka duszony 120 g Bukiet warzyw gotowane na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa pomidorowa z makaronem razowym 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udzik z kurczaka duszony 120 g Surówka wielowarzywna bez cukru z olejem 150 g (<i>SEL, GOR</i>) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udzik z kurczaka pieczony 120 g Udzik z kurczaka duszony 120 g Surówka wielowarzywna 150 g (<i>SEL, GOR</i>) Kompot z owoców 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udzik z kurczaka duszony 120 g Bukiet warzyw gotowane na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Ciasto drożdżowe 80 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)		Ciasto drożdżowe 80 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Serek wiejski granulowany 100 g (<i>MLE</i>)	Ciasto drożdżowe 80 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z tuńczyka z serem białym 60 g (<i>RYB, MLE</i>) Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z tuńczyka z serem białym 60 g (<i>RYB, MLE</i>) Marchewka gotowana plastry 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z tuńczyka z serem białym 60 g (<i>RYB, MLE</i>) Ogórek zielony 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z tuńczyka z serem białym 80 g (<i>RYB, MLE</i>) Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Pasta z tuńczyka z serem białym 60 g (<i>RYB, MLE</i>) Marchewka gotowana plastry 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Koktajl jogurtowo truskawkowy z chiał 100 g (<i>MLE</i>)				Koktajl jogurtowo truskawkowy z chiał bez cukru 100 g (<i>MLE</i>)	Koktajl jogurtowo truskawkowy z chiał 100 g (<i>MLE</i>)	Mus truskawkowy 100 g
		Wartość energ.[kcal]: 1875.53 kcal; Białko ogół. [g]: 85.49 g; Tłuszcz [g]: 64.45 g; Węglowodany [g]: 253.63 g; cukry proste [g]: 60.81 g; Bł pokarm [g]: 30.97 g; Sól [g]: 5.37 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.12 g;	Wartość energ.[kcal]: 2117.06 kcal; Białko ogół. [g]: 91.88 g; Tłuszcz [g]: 71.09 g; Węglowodany [g]: 293.22 g; cukry proste [g]: 67.86 g; Bł pokarm [g]: 32.21 g; Sól [g]: 5.66 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.05 g;	Wartość energ.[kcal]: 1850.30 kcal; Białko ogół. [g]: 90.05 g; Tłuszcz [g]: 51.91 g; Węglowodany [g]: 269.88 g; cukry proste [g]: 61.98 g; Bł pokarm [g]: 29.07 g; Sól [g]: 4.38 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.29 g;	Wartość energ.[kcal]: 2091.83 kcal; Białko ogół. [g]: 96.44 g; Tłuszcz [g]: 58.55 g; Węglowodany [g]: 309.48 g; cukry proste [g]: 69.03 g; Bł pokarm [g]: 30.32 g; Sól [g]: 4.67 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.21 g;	Wartość energ.[kcal]: 1899.00 kcal; Białko ogół. [g]: 98.05 g; Tłuszcz [g]: 73.37 g; Węglowodany [g]: 228.79 g; cukry proste [g]: 41.24 g; Bł pokarm [g]: 34.96 g; Sól [g]: 6.51 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.13 g;	Wartość energ.[kcal]: 2368.14 kcal; Białko ogół. [g]: 129.00 g; Tłuszcz [g]: 82.17 g; Węglowodany [g]: 294.04 g; cukry proste [g]: 68.29 g; Bł pokarm [g]: 32.23 g; Sól [g]: 6.67 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.11 g;	Wartość energ.[kcal]: 1719.64 kcal; Białko ogół. [g]: 89.33 g; Tłuszcz [g]: 40.25 g; Węglowodany [g]: 264.33 g; cukry proste [g]: 59.04 g; Bł pokarm [g]: 28.25 g; Sól [g]: 4.49 g; Kw. tł. nasyc [g]: 11.13 g;

One&Only Sp. z o.o.

ul. Sienkiewicza 85/87 lok 8 90-057 Łódź

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energ.[kcal] - Wartość energetyczna[kcal],

Białko ogół. [g] - Białko ogółem,

Tłuszcz [g] - Tłuszcz,

Węglowodany [g] - Węglowodany ogółem,

Sól [g] - Sól,

Kw. tł. nasyc [g] - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł pokarm [g] - Błonnik pokarmowy,

cukry proste [g] - suma cukrów prostych,