

		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
2026-08-24 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 60 g (MLE) Ogórek zielony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Budyniowa 300 g (MLE)		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Jabiko parzone 1 szt Herbata z cytryną 300 ml Budyniowa 300 g (MLE)		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 60 g (MLE) Ogórek zielony 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 80 g (MLE) Ogórek zielony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Budyniowa 300 g (MLE)	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Jabiko parzone 1 szt Herbata z cytryną 300 ml Budyniowa 300 g (MLE)
	II Ś					Sok pomidorowy 200 ml		
	Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g Surówka Colesław 150 g (JAJ, GOR) Kompot z owoców 300 ml		Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowy 200 g (SEL) Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz drobiowy 150 g (SEL) Surówka Colesław bez cukru 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Surówka Colesław 150 g (JAJ, GOR) Kompot z owoców 300 ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowy 200 g (SEL) Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Sok jabłkowy 0,2l 200 ml		Sok jabłkowy 0,2l 200 ml	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Sok jabłkowy 0,2l 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna 60 g (SEL) Rzodkiewka tarta 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna 60 g (SEL) Buraki gotowane plastry 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna 60 g (SEL) Rzodkiewka tarta 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna 80 g (SEL) Rzodkiewka tarta 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna 60 g (SEL) Buraki gotowane plastry 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Wafle ryżowe 30 g						
		Wartość energ.[kcal]: 2246.96 kcal; Białko ogół. [g]: 88.86 g; Tłuszcz [g]: 72.53 g; Węglowodany [g]: 325.95 g; cukry proste [g]: 89.62 g; Bł pokarm [g]: 32.68 g; Sól [g]: 3.58 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.64 g;	Wartość energ.[kcal]: 2287.96 kcal; Białko ogół. [g]: 88.96 g; Tłuszcz [g]: 72.63 g; Węglowodany [g]: 335.95 g; cukry proste [g]: 98.82 g; Bł pokarm [g]: 32.68 g; Sól [g]: 3.58 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.65 g;	Wartość energ.[kcal]: 2378.73 kcal; Białko ogół. [g]: 90.72 g; Tłuszcz [g]: 66.02 g; Węglowodany [g]: 372.03 g; cukry proste [g]: 117.51 g; Bł pokarm [g]: 34.12 g; Sól [g]: 3.59 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.50 g;	Wartość energ.[kcal]: 2419.73 kcal; Białko ogół. [g]: 90.82 g; Tłuszcz [g]: 66.12 g; Węglowodany [g]: 382.03 g; cukry proste [g]: 126.71 g; Bł pokarm [g]: 34.12 g; Sól [g]: 3.60 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.51 g;	Wartość energ.[kcal]: 1960.57 kcal; Białko ogół. [g]: 77.32 g; Tłuszcz [g]: 68.05 g; Węglowodany [g]: 283.00 g; cukry proste [g]: 50.91 g; Bł pokarm [g]: 47.05 g; Sól [g]: 4.43 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.89 g;	Wartość energ.[kcal]: 2452.77 kcal; Białko ogół. [g]: 119.42 g; Tłuszcz [g]: 76.70 g; Węglowodany [g]: 337.65 g; cukry proste [g]: 99.95 g; Bł pokarm [g]: 33.10 g; Sól [g]: 3.80 g; Kw. tł. nasyc [g]: 33.20 g;	Wartość energ.[kcal]: 2378.73 kcal; Białko ogół. [g]: 90.72 g; Tłuszcz [g]: 66.02 g; Węglowodany [g]: 372.03 g; cukry proste [g]: 117.51 g; Bł pokarm [g]: 34.12 g; Sól [g]: 3.59 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.50 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	
2026-08-25 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szpinak baby 10 g Rzodkiew biała talarki 90 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>) Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szpinak baby 10 g Bukiet warzyw gotowane na parze 90 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>) Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szpinak baby 10 g Rzodkiew biała talarki 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 jajeczna z koperkiem 80 g (<i>JAJ, GOR</i>) Szpinak baby 10 g Rzodkiew biała talarki 90 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>) Pasta z białek jaja 60 g (<i>JAJ</i>) Szpinak baby 10 g Bukiet warzyw gotowane na parze 90 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)	
	II ś						Jabłko 1 szt		
	Obiad	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy ciemny 100 g (<i>GLU</i>) Surówka z kapusty białej 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy ciemny 100 g (<i>GLU</i>) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy ciemny 100 g (<i>GLU</i>) Surówka z kapusty białej bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy ciemny 100 g (<i>GLU</i>) Surówka z kapusty białej 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy ciemny 100 g (<i>GLU</i>) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml	
	P		Herbatniki 30 g (<i>GLU, MLE</i>)		Herbatniki 30 g (<i>GLU, MLE</i>)	Ciecierzycza z dodatkiem słonecznika 100 g	Herbatniki 30 g (<i>GLU, 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>) Schab benedykta 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Ogórek kiszony 100 g (<i>GOR</i>) Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Schab benedykta 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>) Schab benedykta 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Ogórek kiszony 100 g (<i>GOR</i>) Salata 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>) Schab benedykta 60 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Ogórek kiszony 100 g (<i>GOR</i>) Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Poledwica drobiowa sopocka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml	
Pn	Jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)								
	Wartość energ.[kcal]: 2165.81 kcal; Białko ogół. [g]: 97.08 g; Tłuszcz [g]: 76.69 g; Węglowodany [g]: 289.20 g; cukry proste [g]: 66.84 g; Bł pokarm [g]: 34.80 g; Sól [g]: 5.76 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.71 g;	Wartość energ.[kcal]: 2305.33 kcal; Białko ogół. [g]: 99.70 g; Tłuszcz [g]: 80.21 g; Węglowodany [g]: 313.77 g; cukry proste [g]: 77.56 g; Bł pokarm [g]: 35.22 g; Sól [g]: 6.00 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.16 g;	Wartość energ.[kcal]: 2220.27 kcal; Białko ogół. [g]: 101.33 g; Tłuszcz [g]: 69.14 g; Węglowodany [g]: 313.61 g; cukry proste [g]: 78.02 g; Bł pokarm [g]: 31.30 g; Sól [g]: 3.79 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.15 g;	Wartość energ.[kcal]: 2359.79 kcal; Białko ogół. [g]: 103.95 g; Tłuszcz [g]: 72.66 g; Węglowodany [g]: 338.19 g; cukry proste [g]: 88.74 g; Bł pokarm [g]: 31.72 g; Sól [g]: 4.03 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.60 g;	Wartość energ.[kcal]: 2094.63 kcal; Białko ogół. [g]: 93.78 g; Tłuszcz [g]: 75.16 g; Węglowodany [g]: 282.78 g; cukry proste [g]: 49.19 g; Bł pokarm [g]: 45.13 g; Sól [g]: 6.50 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.32 g;	Wartość energ.[kcal]: 2530.65 kcal; Białko ogół. [g]: 132.12 g; Tłuszcz [g]: 90.46 g; Węglowodany [g]: 314.61 g; cukry proste [g]: 77.99 g; Bł pokarm [g]: 35.37 g; Sól [g]: 6.33 g; Kw. tł. nasyc [g]: 35.80 g;	Wartość energ.[kcal]: 2206.95 kcal; Białko ogół. [g]: 97.40 g; Tłuszcz [g]: 66.99 g; Węglowodany [g]: 319.47 g; cukry proste [g]: 78.59 g; Bł pokarm [g]: 32.09 g; Sól [g]: 4.34 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.95 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	
2026-08-26 środa	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szyńka od górali 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata lodowa 10 g Ogórek zielony 90 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>) Szyńka od górali 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 90 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>) Szyńka od górali 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Ogórek zielony 100 g Sałata lodowa 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>) Szyńka od górali 60 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata lodowa 10 g Ogórek zielony 90 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>) Szyńkowa z kurczaka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (<i>MLE</i>)	
	II Ś						Jabłko 1 szt		
	Obiad	Zupa dyniowa z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gołąbki po litewsku 130 g (<i>JAJ, SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (<i>GOR</i>) Kompot z owoców 300 ml		Zupa dyniowa z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet wp. gotowany 80 g (<i>JAJ</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Szpinak gotowany 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z owoców 300 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet wp. gotowany 80 g (<i>JAJ</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty kiszzonej bez cukru 150 g (<i>GOR</i>) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Zupa dyniowa z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gołąbki po litewsku 130 g (<i>JAJ, SEL</i>) Pulpet wp. gotowany 80 g (<i>JAJ</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (<i>GOR</i>) Kompot z owoców 300 ml	Zupa dyniowa z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet wp. gotowany 80 g (<i>JAJ</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Szpinak gotowany 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z owoców 300 ml
	P		Galaretką z owocami 150 g		Galaretką z owocami 150 g	Serek wiejski granulowany 100 g (<i>MLE</i>)	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>) Pasta z ciecierzycy 60 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (<i>JAJ</i>) Buraki gotowane 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z ciecierzycy 60 g Pomidor 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 ciecierzycy 80 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szyńka tostowa z kurcząt 30 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Dżem owocowy 25 g Buraki gotowane 100 g Herbata z cytryną 300 ml	
	Pn	Maślanka z truskawkami 100 g (<i>MLE</i>)					Maślanka 100 g (<i>MLE</i>)	Maślanka z truskawkami 100 g (<i>MLE</i>)	
		Wartość energ.[kcal]: 2277.51 kcal; Białko ogół. [g]: 92.31 g; Tłuszcz [g]: 72.10 g; Węglowodany [g]: 333.65 g; cukry proste [g]: 81.61 g; Bł pokarm [g]: 37.44 g; Sól [g]: 5.43 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.44 g;	Wartość energ.[kcal]: 2314.37 kcal; Białko ogół. [g]: 98.48 g; Tłuszcz [g]: 72.27 g; Węglowodany [g]: 336.69 g; cukry proste [g]: 83.93 g; Bł pokarm [g]: 38.16 g; Sól [g]: 5.43 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.45 g;	Wartość energ.[kcal]: 2295.72 kcal; Białko ogół. [g]: 100.10 g; Tłuszcz [g]: 73.50 g; Węglowodany [g]: 322.78 g; cukry proste [g]: 80.47 g; Bł pokarm [g]: 28.83 g; Sól [g]: 4.38 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.76 g;	Wartość energ.[kcal]: 2332.58 kcal; Białko ogół. [g]: 106.28 g; Tłuszcz [g]: 73.66 g; Węglowodany [g]: 325.82 g; cukry proste [g]: 82.79 g; Bł pokarm [g]: 29.55 g; Sól [g]: 4.39 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.76 g;	Wartość energ.[kcal]: 1940.60 kcal; Białko ogół. [g]: 84.35 g; Tłuszcz [g]: 68.09 g; Węglowodany [g]: 267.21 g; cukry proste [g]: 55.14 g; Bł pokarm [g]: 40.32 g; Sól [g]: 6.15 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.69 g;	Wartość energ.[kcal]: 2599.95 kcal; Białko ogół. [g]: 129.53 g; Tłuszcz [g]: 87.36 g; Węglowodany [g]: 343.28 g; cukry proste [g]: 83.99 g; Bł pokarm [g]: 38.80 g; Sól [g]: 6.37 g; Kw. tł. nasyc [g]: 34.47 g;	Wartość energ.[kcal]: 2340.33 kcal; Białko ogół. [g]: 92.56 g; Tłuszcz [g]: 65.62 g; Węglowodany [g]: 359.59 g; cukry proste [g]: 117.53 g; Bł pokarm [g]: 29.63 g; Sól [g]: 4.75 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.97 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
2026-08-27 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g (GOR) Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (GLU, MLE)		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 60 g (MLE) Warzywa gotowane 100 g (SEL) Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (GLU, MLE)		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 60 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g (GOR) Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Filet królewski z indyka 30 g (SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g (GOR) Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (GLU, MLE)	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 60 g (MLE) Warzywa gotowane 100 g (SEL) Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (GLU, MLE)
	II Ś					Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Pierogi leniwe 200 g (GLU, JAJ, MLE) Cukier z cynamonem 15 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z owoców 300 ml				Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Łopatka duszona 80 g Surówka z marchewki bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Pierogi leniwe 230 g (GLU, JAJ, MLE) Cukier z cynamonem 15 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Pierogi leniwe bez tłuszczu 200 g (GLU, JAJ, MLE) Cukier z cynamonem 15 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Budyń 200 g (MLE)		Budyń 200 g (MLE)	Fasolka szparagowa gotowana na parze z olejem 100 g	Budyń 200 g (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z komina 40 g (SOJ, SEL, GOR) Papryka czerwona 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z komina 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z komina 40 g (SOJ, SEL, GOR) Papryka czerwona 100 g Sałata lodowa 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) Szynka z komina 60 g (SOJ, SEL, GOR) Papryka czerwona 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indyka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Sok jabłkowy 0,2l 200 ml				Sok pomidorowy 200 ml	Sok jabłkowy 0,2l 200 ml	
		Wartość energ.[kcal]: 2160.66 kcal; Białko ogół. [g]: 78.90 g; Tłuszcz [g]: 66.63 g; Węglowodany [g]: 330.03 g; cukry proste [g]: 98.99 g; Bł pokarm [g]: 37.27 g; Sól [g]: 7.18 g; Kw. tł. nasyc [g]: 34.22 g;	Wartość energ.[kcal]: 2337.21 kcal; Białko ogół. [g]: 85.75 g; Tłuszcz [g]: 70.65 g; Węglowodany [g]: 358.39 g; cukry proste [g]: 120.19 g; Bł pokarm [g]: 37.30 g; Sól [g]: 7.40 g; Kw. tł. nasyc [g]: 36.61 g;	Wartość energ.[kcal]: 2162.85 kcal; Białko ogół. [g]: 85.28 g; Tłuszcz [g]: 55.74 g; Węglowodany [g]: 346.64 g; cukry proste [g]: 104.31 g; Bł pokarm [g]: 32.49 g; Sól [g]: 4.10 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.77 g;	Wartość energ.[kcal]: 2339.40 kcal; Białko ogół. [g]: 92.12 g; Tłuszcz [g]: 59.76 g; Węglowodany [g]: 375.00 g; cukry proste [g]: 125.51 g; Bł pokarm [g]: 32.52 g; Sól [g]: 4.33 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.15 g;	Wartość energ.[kcal]: 1795.77 kcal; Białko ogół. [g]: 76.32 g; Tłuszcz [g]: 68.65 g; Węglowodany [g]: 238.67 g; cukry proste [g]: 44.82 g; Bł pokarm [g]: 41.63 g; Sól [g]: 7.16 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.34 g;	Wartość energ.[kcal]: 2439.12 kcal; Białko ogół. [g]: 98.39 g; Tłuszcz [g]: 72.86 g; Węglowodany [g]: 366.73 g; cukry proste [g]: 120.83 g; Bł pokarm [g]: 38.32 g; Sól [g]: 8.59 g; Kw. tł. nasyc [g]: 37.54 g;	Wartość energ.[kcal]: 2158.28 kcal; Białko ogół. [g]: 85.77 g; Tłuszcz [g]: 55.20 g; Węglowodany [g]: 346.14 g; cukry proste [g]: 104.35 g; Bł pokarm [g]: 32.49 g; Sól [g]: 4.11 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.45 g;

2026-08-28 piątek

	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
Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Serek waniliowy z brzoskwinią 60 g (<i>MLE</i>) Ciecierzycza z dodatkiem słonecznika 100 g Herbata z cytryną 300 ml Deser z kaszą manną na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Serek waniliowy z brzoskwinią 60 g (<i>MLE</i>) Marchewka gotowana plastry 100 g Herbata z cytryną 300 ml Deser z kaszą manną na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Serek śmietankowy 60 g (<i>MLE</i>) Ciecierzycza z dodatkiem słonecznika 100 g Sałata 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>) Serek waniliowy z brzoskwinią 80 g (<i>MLE</i>) Ciecierzycza z dodatkiem słonecznika 100 g Herbata z cytryną 300 ml Deser z kaszą manną na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Serek śmietankowy 60 g (<i>MLE</i>) Marchewka gotowana plastry 100 g Herbata z cytryną 300 ml Deser z kaszą manną na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)
	II Ś					Salata z pomidorem 100 g	
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj panierowany 80 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką 150 g (<i>GOR</i>) Kompot z owoców 300 ml		Zupa brokułowa z ryżem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj gotowany 80 g (<i>RYB</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa brokułowa z ryżem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj gotowany 80 g (<i>RYB</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką 150 g (<i>GOR</i>) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa brokułowa z ryżem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj panierowany 80 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Mintaj gotowany 80 g (<i>RYB</i>) Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką 150 g (<i>GOR</i>) Kompot z owoców 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj gotowany 80 g (<i>RYB</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Ciastka kruche 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)		Ciastka kruche 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Sok pomidorowy 200 ml	Ciastka kruche 30 g (<i>GLU, JAJ, 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>) Polędwica drobiowa z majerankiem 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Rzodkiewka tarta 100 g Sałata 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Polędwica drobiowa z majerankiem 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Polędwica drobiowa z majerankiem 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Rzodkiewka tarta 100 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>) Polędwica drobiowa z majerankiem 60 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Rzodkiewka tarta 100 g Sałata 10 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Polędwica drobiowa z majerankiem 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Truskawkowe mleko 200 g (<i>MLE</i>)				Kefir 100 ml (<i>MLE</i>)	Truskawkowe mleko 200 g (<i>MLE</i>)
	Wartość energ.[kcal]: 2136.06 kcal; Białko ogół. [g]: 84.44 g; Tłuszcz [g]: 59.14 g; Węglowodany [g]: 333.72 g; cukry proste [g]: 80.38 g; Bł pokarm [g]: 34.39 g; Sól [g]: 7.06 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.91 g;	Wartość energ.[kcal]: 2268.36 kcal; Białko ogół. [g]: 85.94 g; Tłuszcz [g]: 64.30 g; Węglowodany [g]: 353.85 g; cukry proste [g]: 89.08 g; Bł pokarm [g]: 34.78 g; Sól [g]: 7.14 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.15 g;	Wartość energ.[kcal]: 2094.53 kcal; Białko ogół. [g]: 82.72 g; Tłuszcz [g]: 52.19 g; Węglowodany [g]: 339.62 g; cukry proste [g]: 98.82 g; Bł pokarm [g]: 32.42 g; Sól [g]: 4.25 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.56 g;	Wartość energ.[kcal]: 2226.83 kcal; Białko ogół. [g]: 84.22 g; Tłuszcz [g]: 57.35 g; Węglowodany [g]: 359.75 g; cukry proste [g]: 107.52 g; Bł pokarm [g]: 32.81 g; Sól [g]: 4.33 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.81 g;	Wartość energ.[kcal]: 1781.02 kcal; Białko ogół. [g]: 75.93 g; Tłuszcz [g]: 56.76 g; Węglowodany [g]: 262.56 g; cukry proste [g]: 33.30 g; Bł pokarm [g]: 42.40 g; Sól [g]: 7.90 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.48 g;	Wartość energ.[kcal]: 2391.16 kcal; Białko ogół. [g]: 108.11 g; Tłuszcz [g]: 66.43 g; Węglowodany [g]: 357.59 g; cukry proste [g]: 92.33 g; Bł pokarm [g]: 34.87 g; Sól [g]: 7.80 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.86 g;	Wartość energ.[kcal]: 2106.80 kcal; Białko ogół. [g]: 83.64 g; Tłuszcz [g]: 57.21 g; Węglowodany [g]: 330.31 g; cukry proste [g]: 90.30 g; Bł pokarm [g]: 32.13 g; Sól [g]: 4.27 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.55 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	
2026-08-29 sobota	Śniadanie	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka i jajka 60 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka i jajka 60 g (JAJ, RYB, GOR) Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka i jajka 60 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor 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) Pasta z tuńczyka i jajka 80 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Szynkowa z kurczaka 30 g (SOJ, SEL, GOR) Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml	
	II ś						Jabłko 1 szt		
	Obiad	Zupa solferino z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Karczek duszony 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa solferino z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (GLU) Schab duszony 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLU) Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa solferino z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Schab duszony 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa solferino z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Karczek duszony 80 g Schab duszony 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLU) Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa solferino z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (GLU) Schab duszony 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLU) Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców 300 ml	
	P		Jabłko 1 szt		Jabłko 1 szt	Salata z ogórkiem 100 g	Jabłko 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała i rzodkiewka tarte 100 g Salata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g Salata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała i rzodkiewka tarte 100 g Salata lodowa 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) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała i rzodkiewka tarte 100 g Salata lodowa 10 g Salata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g Salata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml	
Pn	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)					Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		
	Wartość energ.[kcal]: 2103.51 kcal; Białko ogół. [g]: 85.53 g; Tłuszcz [g]: 78.88 g; Węglowodany [g]: 280.79 g; cukry proste [g]: 60.84 g; Bł pokarm [g]: 35.75 g; Sól [g]: 4.47 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.95 g;	Wartość energ.[kcal]: 2203.51 kcal; Białko ogół. [g]: 86.33 g; Tłuszcz [g]: 79.68 g; Węglowodany [g]: 304.99 g; cukry proste [g]: 80.24 g; Bł pokarm [g]: 39.75 g; Sól [g]: 4.48 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.03 g;	Wartość energ.[kcal]: 2108.70 kcal; Białko ogół. [g]: 91.98 g; Tłuszcz [g]: 70.92 g; Węglowodany [g]: 290.59 g; cukry proste [g]: 61.45 g; Bł pokarm [g]: 29.40 g; Sól [g]: 4.37 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.46 g;	Wartość energ.[kcal]: 2208.70 kcal; Białko ogół. [g]: 92.78 g; Tłuszcz [g]: 71.72 g; Węglowodany [g]: 314.79 g; cukry proste [g]: 80.85 g; Bł pokarm [g]: 33.40 g; Sól [g]: 4.38 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.54 g;	Wartość energ.[kcal]: 2104.32 kcal; Białko ogół. [g]: 94.09 g; Tłuszcz [g]: 77.47 g; Węglowodany [g]: 280.65 g; cukry proste [g]: 59.56 g; Bł pokarm [g]: 45.87 g; Sól [g]: 4.60 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.69 g;	Wartość energ.[kcal]: 2464.41 kcal; Białko ogół. [g]: 120.82 g; Tłuszcz [g]: 93.19 g; Węglowodany [g]: 305.43 g; cukry proste [g]: 80.28 g; Bł pokarm [g]: 39.77 g; Sól [g]: 5.24 g; Kw. tł. nasyc [g]: 34.34 g;	Wartość energ.[kcal]: 2101.80 kcal; Białko ogół. [g]: 78.80 g; Tłuszcz [g]: 59.69 g; Węglowodany [g]: 327.64 g; cukry proste [g]: 98.31 g; Bł pokarm [g]: 30.13 g; Sól [g]: 4.08 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.01 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
2026-08-30 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 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) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Sałata lodowa 10 g Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	II Ś					Kefir 100 ml (MLE)		
	Obiad	Zupa ryżowa z natką pietruszki 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z piersi kurczaka grillowany 80 g Surówka z selera z jabłkiem 150 g (SEL) Kompot z owoców 300 ml		Zupa ryżowa z natką pietruszki 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos jasny z majerankiem 100 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowane na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa ryżowa z natką pietruszki 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos jasny z majerankiem 100 g (GLU, SEL) Surówka z selera z jabłkiem bez cukru 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa ryżowa z natką pietruszki 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z piersi kurczaka grillowany 80 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Surówka z selera z jabłkiem 150 g (SEL) Kompot z owoców 300 ml	Zupa ryżowa z natką pietruszki 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos jasny z majerankiem 100 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowane na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Chrupki kukurydziane 30 g		Chrupki kukurydziane 30 g	Fasolka szparagowa gotowana na parze z olejem 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	
	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) Papryka czerwona 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) Carpaccio z buraka 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) Papryka czerwona 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60 g (SOJ, SEL, GOR) Papryka czerwona 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) Carpaccio z buraka 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Koktajl jogurtowo truskawkowy z chią 100 g (MLE)				Koktajl jogurtowo truskawkowy z chią bez cukru 100 g (MLE)	Koktajl jogurtowo truskawkowy z chią 100 g (MLE)	
		Wartość energ.[kcal]: 1710.75 kcal; Białko ogół. [g]: 74.40 g; Tłuszcz [g]: 49.53 g; Węglowodany [g]: 257.62 g; cukry proste [g]: 67.09 g; Bł pokarm [g]: 32.67 g; Sól [g]: 3.96 g; Kw. tł. nasyc [g]: 22.14 g;	Wartość energ.[kcal]: 1806.03 kcal; Białko ogół. [g]: 76.73 g; Tłuszcz [g]: 50.31 g; Węglowodany [g]: 278.34 g; cukry proste [g]: 67.09 g; Bł pokarm [g]: 34.66 g; Sól [g]: 3.97 g; Kw. tł. nasyc [g]: 22.24 g;	Wartość energ.[kcal]: 1868.03 kcal; Białko ogół. [g]: 81.26 g; Tłuszcz [g]: 56.21 g; Węglowodany [g]: 272.72 g; cukry proste [g]: 64.15 g; Bł pokarm [g]: 28.37 g; Sól [g]: 3.68 g; Kw. tł. nasyc [g]: 23.50 g;	Wartość energ.[kcal]: 1963.31 kcal; Białko ogół. [g]: 83.60 g; Tłuszcz [g]: 57.00 g; Węglowodany [g]: 293.43 g; cukry proste [g]: 64.15 g; Bł pokarm [g]: 30.36 g; Sól [g]: 3.69 g; Kw. tł. nasyc [g]: 23.59 g;	Wartość energ.[kcal]: 1797.74 kcal; Białko ogół. [g]: 78.45 g; Tłuszcz [g]: 66.72 g; Węglowodany [g]: 241.09 g; cukry proste [g]: 46.47 g; Bł pokarm [g]: 41.50 g; Sól [g]: 4.13 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.34 g;	Wartość energ.[kcal]: 1957.09 kcal; Białko ogół. [g]: 107.63 g; Tłuszcz [g]: 52.95 g; Węglowodany [g]: 279.22 g; cukry proste [g]: 67.84 g; Bł pokarm [g]: 34.68 g; Sól [g]: 4.62 g; Kw. tł. nasyc [g]: 23.21 g;	Wartość energ.[kcal]: 1868.03 kcal; Białko ogół. [g]: 81.26 g; Tłuszcz [g]: 56.21 g; Węglowodany [g]: 272.72 g; cukry proste [g]: 64.15 g; Bł pokarm [g]: 28.37 g; Sól [g]: 3.68 g; Kw. tł. nasyc [g]: 23.50 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,