

		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	
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Bułka kajzerka 50g 1 szt (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Paszтет 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>) Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (<i>MLE</i>)	Angielka 50 g (<i>GLU</i>) Bułka kajzerka 50g 1 szt (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szynka od górali 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Marchew gotowana 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>) Szynka od górali 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Ogórek zielony 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Bułka kajzerka 50g 1 szt (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Paszтет 60 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</i>) Szynka od górali 30 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (<i>MLE</i>)	Angielka 50 g (<i>GLU</i>) Bułka kajzerka 50g 1 szt (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (<i>MLE</i>)			
	II Ś						Sok pomidorowy 200 ml		
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Makaron z sosem serowo- szpinakowym 250 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z marchwi i pora 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny z ziołami 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Warzywa gotowane 150 g (<i>SEL</i>) Kompot z owoców 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny z ziołami 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z marchwi i pora b/cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Makaron z sosem serowo- szpinakowym 250 g (<i>GLU, MLE</i>) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny z ziołami 100 g Surówka z marchwi i pora 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny z ziołami 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Warzywa gotowane 150 g (<i>SEL</i>) Kompot z owoców 300 ml			
	P		Budyń 200 g (<i>MLE</i>)		Budyń 200 g (<i>MLE</i>)	Surówka wielowarzywna bez cukru z olejem 100 g (<i>SEL, GOR</i>)	Budyń 200 g (<i>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>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała talarki 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>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane obrane klasy M 0,5 szt (<i>JAJ</i>) Ser biały krajanka 50 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała talarki 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>) Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (<i>JAJ</i>) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała talarki 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z białek jaj 50 g (<i>JAJ</i>) Dżem owocowy 25 g Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml			
	Pf	Jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)							
		Wartość energ.[kcal]: 2449.34 kcal; Białko ogół. [g]: 80.38 g; Tłuszcz [g]: 83.39 g; Węglowodany [g]: 360.09 g; cukry proste [g]: 67.79 g; Bł pokarm [g]: 30.49 g; Sól [g]: 6.26 g; Kw. tł. nasyc [g]: 37.85 g;	Wartość energ.[kcal]: 2625.89 kcal; Białko ogół. [g]: 87.22 g; Tłuszcz [g]: 87.40 g; Węglowodany [g]: 388.46 g; cukry proste [g]: 88.98 g; Bł pokarm [g]: 30.52 g; Sól [g]: 6.49 g; Kw. tł. nasyc [g]: 40.24 g;	Wartość energ.[kcal]: 2239.23 kcal; Białko ogół. [g]: 93.70 g; Tłuszcz [g]: 61.83 g; Węglowodany [g]: 342.47 g; cukry proste [g]: 74.69 g; Bł pokarm [g]: 30.47 g; Sól [g]: 4.96 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.63 g;	Wartość energ.[kcal]: 2415.78 kcal; Białko ogół. [g]: 100.54 g; Tłuszcz [g]: 65.84 g; Węglowodany [g]: 370.84 g; cukry proste [g]: 95.88 g; Bł pokarm [g]: 30.50 g; Sól [g]: 5.19 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.02 g;	Wartość energ.[kcal]: 1833.64 kcal; Białko ogół. [g]: 78.97 g; Tłuszcz [g]: 71.28 g; Węglowodany [g]: 239.82 g; cukry proste [g]: 40.71 g; Bł pokarm [g]: 41.58 g; Sól [g]: 5.72 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.47 g;	Wartość energ.[kcal]: 2857.06 kcal; Białko ogół. [g]: 120.98 g; Tłuszcz [g]: 97.42 g; Węglowodany [g]: 389.93 g; cukry proste [g]: 89.37 g; Bł pokarm [g]: 30.66 g; Sól [g]: 7.07 g; Kw. tł. nasyc [g]: 42.58 g;	Wartość energ.[kcal]: 2400.14 kcal; Białko ogół. [g]: 94.29 g; Tłuszcz [g]: 62.82 g; Węglowodany [g]: 380.19 g; cukry proste [g]: 111.69 g; Bł pokarm [g]: 31.27 g; Sól [g]: 4.83 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.90 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	
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	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 50 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Pomidor 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 50 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g 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 50 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Pomidor 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 50 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)	
	II Ś						Sok pomidorowy 200 ml		
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g Surówka z kapusty białej 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa ziemniaczana 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Gulasz drobiowy 150 g (<i>SEL</i>) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa ziemniaczana 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Gulasz drobiowy 150 g (<i>SEL</i>) Surówka z kapusty białej bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 g	Zupa ziemniaczana 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g Pulpet z indyka 80 g (<i>GLU</i>) Surówka z kapusty białej 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa ziemniaczana 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Gulasz drobiowy 150 g (<i>SEL</i>) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml	
	P		Krakersy 30 g (<i>GLU</i>)		Krakersy 30 g (<i>GLU</i>)	Surówka z marchewki bez cukru 100 g	Krakersy 30 g (<i>GLU</i>)		
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Schab benedykta 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Ketchup 5 g 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>) Sałata lodowa 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>) Schab benedykta 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Ketchup 5 g 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	
	PI	Sok jabłkowy 0,2l 200 ml					Kefir 100 ml (<i>MLE</i>)	Sok jabłkowy 0,2l 200 ml	
	Wartość energ.[kcal]: 2172.12 kcal; Białko ogół. [g]: 94.15 g; Tłuszcz [g]: 69.72 g; Węglowodany [g]: 309.05 g; cukry proste [g]: 71.69 g; Bł pokarm [g]: 33.91 g; Sól [g]: 5.32 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.84 g;	Wartość energ.[kcal]: 2287.02 kcal; Białko ogół. [g]: 97.12 g; Tłuszcz [g]: 71.19 g; Węglowodany [g]: 331.61 g; cukry proste [g]: 71.78 g; Bł pokarm [g]: 34.21 g; Sól [g]: 6.14 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.12 g;	Wartość energ.[kcal]: 2132.91 kcal; Białko ogół. [g]: 86.04 g; Tłuszcz [g]: 57.59 g; Węglowodany [g]: 333.75 g; cukry proste [g]: 85.17 g; Bł pokarm [g]: 31.83 g; Sól [g]: 3.26 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.97 g;	Wartość energ.[kcal]: 2247.81 kcal; Białko ogół. [g]: 89.01 g; Tłuszcz [g]: 59.06 g; Węglowodany [g]: 356.31 g; cukry proste [g]: 85.26 g; Bł pokarm [g]: 32.13 g; Sól [g]: 4.08 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.25 g;	Wartość energ.[kcal]: 1810.27 kcal; Białko ogół. [g]: 78.57 g; Tłuszcz [g]: 62.31 g; Węglowodany [g]: 255.64 g; cukry proste [g]: 40.70 g; Bł pokarm [g]: 43.71 g; Sól [g]: 6.19 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.72 g;	Wartość energ.[kcal]: 2457.93 kcal; Białko ogół. [g]: 116.68 g; Tłuszcz [g]: 77.39 g; Węglowodany [g]: 341.16 g; cukry proste [g]: 73.11 g; Bł pokarm [g]: 34.85 g; Sól [g]: 6.35 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.48 g;	Wartość energ.[kcal]: 2132.91 kcal; Białko ogół. [g]: 86.04 g; Tłuszcz [g]: 57.59 g; Węglowodany [g]: 333.75 g; cukry proste [g]: 85.17 g; Bł pokarm [g]: 31.83 g; Sól [g]: 3.26 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.97 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
2026-09-30 środa	Śniadanie	Chleb mieszany 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 90g 1 szt (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Połędwica gazdy 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata lodowa 10 g Papryka czerwona 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)		Angielka 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 90g 1 szt (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Połędwica gazdy 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)		Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Połędwica gazdy 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Papryka czerwona 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb mieszany 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 90g 1 szt (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Połędwica gazdy 60 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata lodowa 10 g Papryka czerwona 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)	Angielka 40 g (<i>GLU</i>) Bułka grahamka 90g 1 szt (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Połędwica gazdy 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)
	II s					Jogurt naturalny 1 szt (<i>MLE</i>)		
	Obiad	Zupa minestrone z ryżem 350 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka z selera z jabłkiem 150 g (<i>SEL</i>) Kompot z owoców 300 ml		Zupa minestrone z ryżem 350 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Marchewka gotowana plastry 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa minestrone z ryżem brązowym 350 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Surówka z selera z jabłkiem bez cukru 150 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa minestrone z ryżem 350 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) Pulpet wieprzowy 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka z selera z jabłkiem 150 g (<i>SEL</i>) Kompot z owoców 300 ml	Zupa minestrone z ryżem 350 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Marchewka gotowana plastry 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Jabłko 1 szt		Jabłko parzone 1 szt	Jabłko 1 szt		
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta rybna z mintaja i z warzywami 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Rzodkiew biała talarki 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta rybna z mintaja i z warzywami 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta rybna z mintaja i z warzywami 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Rzodkiew biała talarki 100 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta rybna z mintaja i z warzywami 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Filet królewski z indyka 30 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Rzodkiew biała talarki 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta rybna z mintaja i z warzywami 60 g (<i>RYB, SEL</i>) Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Sałata z jajkiem z sosem jogurtowym 100 g (<i>JAJ, MLE</i>)						Sałata z białkiem jaj 100 g (<i>JAJ</i>)
		Wartość energ.[kcal]: 2340.97 kcal; Białko ogół. [g]: 93.08 g; Tłuszcz [g]: 75.36 g; Węglowodany [g]: 342.92 g; cukry proste [g]: 80.79 g; Bł pokarm [g]: 40.88 g; Sól [g]: 5.03 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.18 g;	Wartość energ.[kcal]: 2440.97 kcal; Białko ogół. [g]: 93.88 g; Tłuszcz [g]: 76.16 g; Węglowodany [g]: 367.12 g; cukry proste [g]: 100.19 g; Bł pokarm [g]: 44.88 g; Sól [g]: 5.04 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.26 g;	Wartość energ.[kcal]: 2356.74 kcal; Białko ogół. [g]: 96.37 g; Tłuszcz [g]: 72.16 g; Węglowodany [g]: 349.07 g; cukry proste [g]: 76.55 g; Bł pokarm [g]: 37.44 g; Sól [g]: 4.99 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.85 g;	Wartość energ.[kcal]: 2456.74 kcal; Białko ogół. [g]: 97.17 g; Tłuszcz [g]: 72.96 g; Węglowodany [g]: 373.27 g; cukry proste [g]: 95.95 g; Bł pokarm [g]: 41.44 g; Sól [g]: 5.00 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.93 g;	Wartość energ.[kcal]: 2052.42 kcal; Białko ogół. [g]: 80.37 g; Tłuszcz [g]: 77.32 g; Węglowodany [g]: 284.08 g; cukry proste [g]: 62.26 g; Bł pokarm [g]: 51.61 g; Sól [g]: 4.60 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.59 g;	Wartość energ.[kcal]: 2702.81 kcal; Białko ogół. [g]: 116.81 g; Tłuszcz [g]: 91.44 g; Węglowodany [g]: 375.52 g; cukry proste [g]: 100.49 g; Bł pokarm [g]: 45.51 g; Sól [g]: 6.34 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.42 g;	Wartość energ.[kcal]: 2344.74 kcal; Białko ogół. [g]: 95.51 g; Tłuszcz [g]: 71.76 g; Węglowodany [g]: 347.83 g; cukry proste [g]: 75.71 g; Bł pokarm [g]: 37.44 g; Sól [g]: 4.96 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.61 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
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Angielka 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szynka z komina 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe z pesto 40 g (<i>OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>) Salata 20 g Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szynka z komina 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Carpaccio z buraka 100 g Salata 10 g Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)		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>) Pomidory koktajlowe z pesto 40 g (<i>OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>) Salata 10 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>) Szynka z komina 60 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe z pesto 40 g (<i>OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>) Salata 20 g Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Filet królewski z indyka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Buraki gotowane plastry 100 g Salata 10 g Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)
	II ś					Serek wiejski granulowany 100 g (<i>MLE</i>)		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Palki z kurczaka pieczone 160 g Surówka wielowarzywna 150 g (<i>SEL, GOR</i>) Kompot z owoców 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Palki z kurczaka gotowane 160 g Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Szpinak gotowany 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z owoców 300 ml		Zupa pomidorowa z makaronem razowym 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 200 g Palki z kurczaka pieczone 160 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>) Ryż biały na sypko 200 g Palki z kurczaka pieczone 160 g Palki z kurczaka gotowane 160 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>) Ryż biały na sypko 200 g Palki z kurczaka gotowane bez skóry 160 g Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Szpinak gotowany 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z owoców 300 ml
	P		Herbatniki 30 g (<i>GLU, MLE</i>)		Herbatniki 30 g (<i>GLU, MLE</i>)	Fasolka szparagowa gotowana na parze z olejem 100 g		
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Dietetyczny smalec z białej fasoli 60 g Szpinak baby 10 g Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pomidorowy twarożek 60 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pomidorowy twarożek 50 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Ogórek zielony 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>) Dietetyczny smalec z białej fasoli 80 g Szpinak baby 10 g Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pomidorowy twarożek 60 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Koktajl jogurtowo truskawkowy z chią 150 g (<i>MLE</i>)				Koktajl jogurtowo truskawkowy z chią bez cukru 150 g (<i>MLE</i>)	Koktajl jogurtowo truskawkowy z chią 150 g (<i>MLE</i>)	Mus truskawkowy 100 g
		Wartość energ.[kcal]: 2407.06 kcal; Białko ogół. [g]: 92.27 g; Tłuszcz [g]: 90.53 g; Węglowodany [g]: 319.75 g; cukry proste [g]: 71.84 g; Bł pokarm [g]: 28.49 g; Sól [g]: 5.41 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.85 g;	Wartość energ.[kcal]: 2546.58 kcal; Białko ogół. [g]: 94.89 g; Tłuszcz [g]: 94.05 g; Węglowodany [g]: 344.33 g; cukry proste [g]: 82.56 g; Bł pokarm [g]: 28.91 g; Sól [g]: 5.64 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.30 g;	Wartość energ.[kcal]: 2628.54 kcal; Białko ogół. [g]: 110.13 g; Tłuszcz [g]: 93.56 g; Węglowodany [g]: 351.51 g; cukry proste [g]: 84.07 g; Bł pokarm [g]: 31.11 g; Sól [g]: 4.58 g; Kw. tł. nasyc [g]: 35.06 g;	Wartość energ.[kcal]: 2768.06 kcal; Białko ogół. [g]: 112.75 g; Tłuszcz [g]: 97.08 g; Węglowodany [g]: 376.09 g; cukry proste [g]: 94.79 g; Bł pokarm [g]: 31.53 g; Sól [g]: 4.82 g; Kw. tł. nasyc [g]: 35.51 g;	Wartość energ.[kcal]: 2350.57 kcal; Białko ogół. [g]: 99.53 g; Tłuszcz [g]: 111.97 g; Węglowodany [g]: 256.33 g; cukry proste [g]: 39.33 g; Bł pokarm [g]: 41.46 g; Sól [g]: 6.00 g; Kw. tł. nasyc [g]: 34.25 g;	Wartość energ.[kcal]: 2892.07 kcal; Białko ogół. [g]: 131.77 g; Tłuszcz [g]: 122.89 g; Węglowodany [g]: 330.34 g; cukry proste [g]: 75.92 g; Bł pokarm [g]: 31.70 g; Sól [g]: 6.41 g; Kw. tł. nasyc [g]: 38.70 g;	Wartość energ.[kcal]: 2411.76 kcal; Białko ogół. [g]: 99.21 g; Tłuszcz [g]: 79.41 g; Węglowodany [g]: 339.69 g; cukry proste [g]: 76.79 g; Bł pokarm [g]: 28.89 g; Sól [g]: 4.39 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.85 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
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Bułka kajzerka 50g 1 szt (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Rzodkiew biała i rzodkiewka tarte 100 g Herbata z cytryną 300 ml Budyń 300 g (<i>MLE</i>)		Angielka 50 g (<i>GLU</i>) Bułka kajzerka 50g 1 szt (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidor b/skóry 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>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Rzodkiew biała i rzodkiewka tarte 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Bułka kajzerka 50g 1 szt (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (<i>JAJ, GOR</i>) Rzodkiew biała i rzodkiewka tarte 100 g Herbata z cytryną 300 ml Budyń 300 g (<i>MLE</i>)	Angielka 50 g (<i>GLU</i>) Bułka kajzerka 50g 1 szt (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z białek jaja 50 g (<i>JAJ</i>) Dżem owocowy 25 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml Budyń 300 g (<i>MLE</i>)
	II Ś					Sok pomidorowy 200 ml		
	Obiad	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Paluszki rybne z fileta mintaja 80 g (<i>JAJ, RYB</i>) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (<i>GOR</i>) Kompot z owoców 300 ml		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj gotowany 80 g (<i>RYB</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Bukiet warzyw gotowane na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj gotowany 80 g (<i>RYB</i>) Surówka z kapusty kiszzonej bez cukru 150 g (<i>GOR</i>) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Paluszki rybne z fileta mintaja 80 g (<i>JAJ, RYB</i>) Mintaj gotowany 80 g (<i>RYB</i>) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g (<i>GOR</i>) Kompot z owoców 300 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj gotowany 80 g (<i>RYB</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Bukiet warzyw gotowane na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Brzoskwinia 1 szt		Brzoskwinia 1 szt	Jabłko 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Papryka czerwona 100 g Salata 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Buraki gotowane 100 g Salata 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Papryka czerwona 100 g Salata 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>) Schab pieczony 60 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Papryka czerwona 100 g Salata 10 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Schab pieczony 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Buraki gotowane 100 g Salata 10 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)						
		Wartość energ.[kcal]: 2397.95 kcal; Białko ogół. [g]: 93.89 g; Tłuszcz [g]: 80.94 g; Węglowodany [g]: 339.08 g; cukry proste [g]: 90.10 g; Bł pokarm [g]: 31.38 g; Sól [g]: 4.97 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.74 g;	Wartość energ.[kcal]: 2457.95 kcal; Białko ogół. [g]: 95.09 g; Tłuszcz [g]: 81.18 g; Węglowodany [g]: 353.36 g; cukry proste [g]: 99.34 g; Bł pokarm [g]: 33.66 g; Sól [g]: 4.98 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.76 g;	Wartość energ.[kcal]: 2290.69 kcal; Białko ogół. [g]: 99.41 g; Tłuszcz [g]: 64.21 g; Węglowodany [g]: 343.23 g; cukry proste [g]: 91.93 g; Bł pokarm [g]: 29.43 g; Sól [g]: 4.22 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.37 g;	Wartość energ.[kcal]: 2350.69 kcal; Białko ogół. [g]: 100.61 g; Tłuszcz [g]: 64.45 g; Węglowodany [g]: 357.51 g; cukry proste [g]: 101.17 g; Bł pokarm [g]: 31.71 g; Sól [g]: 4.22 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.40 g;	Wartość energ.[kcal]: 1778.53 kcal; Białko ogół. [g]: 77.97 g; Tłuszcz [g]: 60.94 g; Węglowodany [g]: 250.69 g; cukry proste [g]: 55.72 g; Bł pokarm [g]: 43.40 g; Sól [g]: 5.12 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.11 g;	Wartość energ.[kcal]: 2629.96 kcal; Białko ogół. [g]: 123.48 g; Tłuszcz [g]: 87.50 g; Węglowodany [g]: 353.67 g; cukry proste [g]: 99.38 g; Bł pokarm [g]: 33.68 g; Sól [g]: 5.42 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.54 g;	Wartość energ.[kcal]: 2392.86 kcal; Białko ogół. [g]: 97.05 g; Tłuszcz [g]: 60.08 g; Węglowodany [g]: 380.71 g; cukry proste [g]: 128.82 g; Bł pokarm [g]: 30.15 g; Sól [g]: 4.12 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.61 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
2026-10-03 sobota	Śniadanie	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>) Ogórek kiszony 100 g (<i>GOR</i>) Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa 300 g		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Ser biały krajanka 60 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa 300 g		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 100 g (<i>GOR</i>) 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>) Ser biały krajanka 80 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 100 g (<i>GOR</i>) Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa 300 g	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Ser biały krajanka 60 g (<i>MLE</i>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa 300 g
	II ś					Jabłko 1 szt		
	Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 350 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ziemniaki pieczone 200 g Filet z piersi kurczaka grillowany 80 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa żurek z ziemniakami 350 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa żurek z ziemniakami 350 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka grillowany 80 g Surówka z marchewki bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa żurek z ziemniakami 350 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ziemniaki pieczone 200 g Filet z piersi kurczaka grillowany 80 g Pulpet z indyka 80 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa żurek z ziemniakami 350 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Chrupki kukurydziane 30 g		Chrupki kukurydziane 30 g	Ciecierzycza z dodatkiem słonecznika 100 g		
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Polędwica drobiowa sopočka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidor 100 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Polędwica drobiowa sopočka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Marchewka baby gotowana na parze 100 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 80 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Polędwica drobiowa sopočka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidor 100 g Szpinak baby 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>) Polędwica drobiowa sopočka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidor 100 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Polędwica drobiowa sopočka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Marchewka baby gotowana na parze 100 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Kefir 100 ml (<i>MLE</i>)						
		Wartość energ.[kcal]: 1816.70 kcal; Białko ogół. [g]: 78.13 g; Tłuszcz [g]: 65.03 g; Węglowodany [g]: 244.31 g; cukry proste [g]: 54.79 g; Bł pokarm [g]: 29.37 g; Sól [g]: 5.96 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.79 g;	Wartość energ.[kcal]: 1911.98 kcal; Białko ogół. [g]: 80.47 g; Tłuszcz [g]: 65.82 g; Węglowodany [g]: 265.02 g; cukry proste [g]: 54.79 g; Bł pokarm [g]: 31.37 g; Sól [g]: 5.97 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.89 g;	Wartość energ.[kcal]: 1836.21 kcal; Białko ogół. [g]: 84.97 g; Tłuszcz [g]: 55.08 g; Węglowodany [g]: 263.76 g; cukry proste [g]: 54.88 g; Bł pokarm [g]: 27.42 g; Sól [g]: 3.83 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.06 g;	Wartość energ.[kcal]: 1931.49 kcal; Białko ogół. [g]: 87.31 g; Tłuszcz [g]: 55.87 g; Węglowodany [g]: 284.47 g; cukry proste [g]: 54.88 g; Bł pokarm [g]: 29.42 g; Sól [g]: 3.84 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.16 g;	Wartość energ.[kcal]: 1900.69 kcal; Białko ogół. [g]: 87.05 g; Tłuszcz [g]: 63.39 g; Węglowodany [g]: 265.14 g; cukry proste [g]: 48.86 g; Bł pokarm [g]: 40.17 g; Sól [g]: 6.84 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.47 g;	Wartość energ.[kcal]: 2205.80 kcal; Białko ogół. [g]: 107.26 g; Tłuszcz [g]: 76.00 g; Węglowodany [g]: 290.05 g; cukry proste [g]: 56.08 g; Bł pokarm [g]: 34.04 g; Sól [g]: 7.19 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.99 g;	Wartość energ.[kcal]: 1831.08 kcal; Białko ogół. [g]: 84.73 g; Tłuszcz [g]: 55.03 g; Węglowodany [g]: 262.65 g; cukry proste [g]: 54.13 g; Bł pokarm [g]: 27.10 g; Sól [g]: 3.82 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.05 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	
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Angielka 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (<i>JAJ</i>) Majonez 15 g (<i>JAJ, GOR</i>) Seler naciowy 50 g (<i>SEL</i>) Ogórek zielony 50 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>) 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>) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (<i>JAJ</i>) Seler naciowy 75 g (<i>SEL</i>) Ogórek zielony 75 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>) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (<i>JAJ</i>) Szynka z komina 30 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Majonez 15 g (<i>JAJ, GOR</i>) Seler naciowy 50 g (<i>SEL</i>) Ogórek zielony 50 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szynka z komina 30 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Dżem owocowy 25 g Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml	
	II ś						Serek wiejski granulowany 100 g (<i>MLE</i>)		
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab duszony 80 g Sos własny z ziołami 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab duszony 80 g Sos własny z ziołami 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab duszony 80 g Sos własny z ziołami 100 g (<i>GLU, SEL</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>)	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt naturalny 100 ml (<i>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>) Pasta drobiowa 60 g (<i>SEL</i>) Rzodkiew biała talarki 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 250 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta drobiowa 60 g (<i>SEL</i>) Sałata lodowa 10 g Marchew gotowana 80 g Herbata z cytryną 300 ml			Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta drobiowa 60 g (<i>SEL</i>) Rzodkiew biała talarki 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta drobiowa 80 g (<i>SEL</i>) Rzodkiew biała talarki 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 250 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta drobiowa 60 g (<i>SEL</i>) Sałata lodowa 10 g Marchew gotowana 80 g Herbata z cytryną 300 ml	
	Pf	Bananowe mleko 100 g (<i>MLE</i>)					Jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)	Bananowe mleko 100 g (<i>MLE</i>)	
		Wartość energ.[kcal]: 1986.27 kcal; Białko ogół. [g]: 70.75 g; Tłuszcz [g]: 79.15 g; Węglowodany [g]: 262.64 g; cukry proste [g]: 60.17 g; Bł pokarm [g]: 29.63 g; Sól [g]: 3.62 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.14 g;	Wartość energ.[kcal]: 2135.42 kcal; Białko ogół. [g]: 73.48 g; Tłuszcz [g]: 82.70 g; Węglowodany [g]: 289.66 g; cukry proste [g]: 72.69 g; Bł pokarm [g]: 30.50 g; Sól [g]: 3.86 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.59 g;	Wartość energ.[kcal]: 1980.38 kcal; Białko ogół. [g]: 82.59 g; Tłuszcz [g]: 61.72 g; Węglowodany [g]: 288.59 g; cukry proste [g]: 72.56 g; Bł pokarm [g]: 30.05 g; Sól [g]: 3.41 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.85 g;	Wartość energ.[kcal]: 2119.90 kcal; Białko ogół. [g]: 85.21 g; Tłuszcz [g]: 65.24 g; Węglowodany [g]: 313.16 g; cukry proste [g]: 83.28 g; Bł pokarm [g]: 30.47 g; Sól [g]: 3.65 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.30 g;	Wartość energ.[kcal]: 1912.74 kcal; Białko ogół. [g]: 92.13 g; Tłuszcz [g]: 75.37 g; Węglowodany [g]: 236.88 g; cukry proste [g]: 37.06 g; Bł pokarm [g]: 41.06 g; Sól [g]: 5.74 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.78 g;	Wartość energ.[kcal]: 2096.00 kcal; Białko ogół. [g]: 82.37 g; Tłuszcz [g]: 82.96 g; Węglowodany [g]: 270.03 g; cukry proste [g]: 64.77 g; Bł pokarm [g]: 29.91 g; Sól [g]: 4.52 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.97 g;	Wartość energ.[kcal]: 2024.27 kcal; Białko ogół. [g]: 75.38 g; Tłuszcz [g]: 53.25 g; Węglowodany [g]: 326.22 g; cukry proste [g]: 109.56 g; Bł pokarm [g]: 30.85 g; Sól [g]: 3.75 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.30 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,