

		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	
2026-10-05 poniedziałek	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 60 g (<i>MLE</i>) Papryka czerwona 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna 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>) Brokuł gotowany na parze 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</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>) Twarożek z koperkiem 80 g (<i>MLE</i>) Papryka czerwona 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna 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>) Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)	
	II Ś						Jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)		
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Bitka duszona w sosie własnym 100 g (<i>SEL</i>) Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką 150 g (<i>GOR</i>) Kompot z owoców 300 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Bitka duszona w sosie własnym 100 g (<i>SEL</i>) Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Bitka duszona w sosie własnym 80 g (<i>SEL</i>) Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką 150 g (<i>GOR</i>) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Bitka duszona w sosie własnym 100 g (<i>SEL</i>) Schab duszony 80 g Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką 150 g (<i>GOR</i>) Kompot z owoców 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Bitka duszona w sosie własnym 100 g (<i>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>)	Salata z pomidorem 100 g	Jogurt naturalny z brzoskwinia 150 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>) Pasta z ciecierzycy 60 g Rzodkiewka tarta 80 g Salata 10 g Herbata z cytryną 250 ml		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szynka od górali 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidor b/skóry 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>) Pasta z ciecierzycy 60 g Rzodkiewka tarta 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>) Pasta z ciecierzycy 80 g Rzodkiewka tarta 80 g Salata 10 g Herbata z cytryną 250 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szynka od górali 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidor b/skóry 100 g Salata 10 g Herbata z cytryną 300 ml	
	Pn	Jabłko 1 szt		Jogurt naturalny z brzoskwinia 150 g (<i>MLE</i>)		Jabłko 1 szt		Jabłko parzone 1 szt	
		Wartość energ.[kcal]: 2153.05 kcal; Białko ogół. [g]: 81.67 g; Tłuszcz [g]: 57.64 g; Węglowodany [g]: 346.76 g; cukry proste [g]: 85.62 g; Bł pokarm [g]: 39.56 g; Sól [g]: 5.61 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.73 g;	Wartość energ.[kcal]: 2309.35 kcal; Białko ogół. [g]: 84.16 g; Tłuszcz [g]: 65.89 g; Węglowodany [g]: 364.97 g; cukry proste [g]: 95.88 g; Bł pokarm [g]: 39.92 g; Sól [g]: 5.70 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.64 g;	Wartość energ.[kcal]: 2167.42 kcal; Białko ogół. [g]: 89.83 g; Tłuszcz [g]: 57.16 g; Węglowodany [g]: 339.21 g; cukry proste [g]: 86.74 g; Bł pokarm [g]: 30.95 g; Sól [g]: 3.98 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.87 g;	Wartość energ.[kcal]: 2323.72 kcal; Białko ogół. [g]: 92.32 g; Tłuszcz [g]: 65.41 g; Węglowodany [g]: 357.42 g; cukry proste [g]: 97.00 g; Bł pokarm [g]: 31.31 g; Sól [g]: 4.06 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.78 g;	Wartość energ.[kcal]: 1798.44 kcal; Białko ogół. [g]: 68.75 g; Tłuszcz [g]: 53.24 g; Węglowodany [g]: 283.22 g; cukry proste [g]: 51.28 g; Bł pokarm [g]: 44.57 g; Sól [g]: 5.47 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.51 g;	Wartość energ.[kcal]: 2488.45 kcal; Białko ogół. [g]: 115.19 g; Tłuszcz [g]: 69.45 g; Węglowodany [g]: 371.17 g; cukry proste [g]: 99.76 g; Bł pokarm [g]: 40.84 g; Sól [g]: 6.10 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.37 g;	Wartość energ.[kcal]: 2167.62 kcal; Białko ogół. [g]: 86.91 g; Tłuszcz [g]: 56.29 g; Węglowodany [g]: 345.71 g; cukry proste [g]: 92.77 g; Bł pokarm [g]: 34.32 g; Sól [g]: 3.85 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.00 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	
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata lodowa 10 g Carpaccio z buraka 100 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>) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Carpaccio z buraka 100 g Sałata lodowa 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>) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata lodowa 10 g Carpaccio z buraka 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>) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata lodowa 10 g Carpaccio z buraka 100 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>) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Buraki gotowane plastry 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)	
	II Ś						Sok pomidorowy 200 ml		
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska wp. 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jasny z majerankiem 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska wp. 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jasny z majerankiem 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Bukiet warzyw gotowane na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml			Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska wp. 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska wp. 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos jasny z majerankiem 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska wp. 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jasny z majerankiem 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Bukiet warzyw gotowane na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml	
	P		Galaretką z owocami 150 g		Galaretką z owocami 150 g	Surówka wielowarzywna bez cukru z olejem 100 g (<i>SEL, GOR</i>)	Galaretką z owocami 150 g		
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta z indyka z warzywami 60 g (<i>SEL</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>) Pasta z indyka z warzywami 60 g (<i>SEL</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>) Pasta z indyka z warzywami 60 g (<i>SEL</i>) Ogórek kiszony 100 g (<i>GOR</i>) 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>) Szynka od górali 30 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pasta z indyka z warzywami 60 g (<i>SEL</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>) Pasta z indyka z warzywami 60 g (<i>SEL</i>) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml	
	Pn	Kefir 100 ml (<i>MLE</i>)							Galaretką z owocami 150 g
		Wartość energ.[kcal]: 2179.00 kcal; Białko ogół. [g]: 84.24 g; Tłuszcz [g]: 75.53 g; Węglowodany [g]: 306.90 g; cukry proste [g]: 73.04 g; Bł pokarm [g]: 32.94 g; Sól [g]: 6.20 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.06 g;	Wartość energ.[kcal]: 2215.86 kcal; Białko ogół. [g]: 90.41 g; Tłuszcz [g]: 75.70 g; Węglowodany [g]: 309.94 g; cukry proste [g]: 75.36 g; Bł pokarm [g]: 33.66 g; Sól [g]: 6.20 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.06 g;	Wartość energ.[kcal]: 2211.09 kcal; Białko ogół. [g]: 89.11 g; Tłuszcz [g]: 68.24 g; Węglowodany [g]: 325.93 g; cukry proste [g]: 75.21 g; Bł pokarm [g]: 31.50 g; Sól [g]: 4.09 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.53 g;	Wartość energ.[kcal]: 2247.95 kcal; Białko ogół. [g]: 95.28 g; Tłuszcz [g]: 68.41 g; Węglowodany [g]: 328.97 g; cukry proste [g]: 77.53 g; Bł pokarm [g]: 32.22 g; Sól [g]: 4.10 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.54 g;	Wartość energ.[kcal]: 1768.11 kcal; Białko ogół. [g]: 68.20 g; Tłuszcz [g]: 75.70 g; Węglowodany [g]: 223.20 g; cukry proste [g]: 48.10 g; Bł pokarm [g]: 40.14 g; Sól [g]: 7.35 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.50 g;	Wartość energ.[kcal]: 2400.45 kcal; Białko ogół. [g]: 122.08 g; Tłuszcz [g]: 81.68 g; Węglowodany [g]: 311.02 g; cukry proste [g]: 75.77 g; Bł pokarm [g]: 33.79 g; Sól [g]: 7.23 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.64 g;	Wartość energ.[kcal]: 2148.45 kcal; Białko ogół. [g]: 91.88 g; Tłuszcz [g]: 60.91 g; Węglowodany [g]: 324.27 g; cukry proste [g]: 73.43 g; Bł pokarm [g]: 32.22 g; Sól [g]: 4.02 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.93 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	
2026-10-07 środa	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany naturalny 60 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka tarta 80 g Sałata lodowa 10 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>) Serek homogenizowany naturalny 60 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 80 g Sałata lodowa 10 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>) Serek homogenizowany naturalny 60 g (<i>MLE</i>) Rzodkiewka tarta 80 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>) Serek homogenizowany naturalny 60 g (<i>MLE</i>) Płat szynkowy 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Rzodkiewka tarta 80 g Sałata lodowa 10 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>) Serek homogenizowany naturalny 60 g (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (<i>MLE</i>)	
	II Ś						Sok pomidorowy 200 ml		
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron świderki 200 g (<i>GLU</i>) Jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>) Jabłka prażone 150 g Kompot z owoców 300 ml					Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z czerwonej kapusty bez cukru z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron świderki 200 g (<i>GLU</i>) Jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>) Jabłka prażone 150 g Kompot z owoców 300 ml	
P		Herbatniki 30 g (<i>GLU, MLE</i>)		Herbatniki 30 g (<i>GLU, MLE</i>)	Surówka z marchewki bez cukru 100 g	Herbatniki 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>) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata 10 g Bukiet warzyw gotowane na parze 80 g Herbata z cytryną 250 ml		Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Ogórek zielony 100 g Sałata 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>) Pasta mięsno-warzywna 50 g (<i>SEL</i>) Szynka tostowa z kurcząt 60 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata 10 g Bukiet warzyw gotowane na parze 80 g Herbata z cytryną 250 ml		
Pn	Bananowe mleko 100 g (<i>MLE</i>)					Jabłko 1 szt	Bananowe mleko 100 g (<i>MLE</i>)		
	Wartość energ.[kcal]: 2105.23 kcal; Białko ogół. [g]: 68.86 g; Tłuszcz [g]: 63.07 g; Węglowodany [g]: 331.05 g; cukry proste [g]: 87.07 g; Bł pokarm [g]: 30.53 g; Sól [g]: 4.16 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.49 g;	Wartość energ.[kcal]: 2244.75 kcal; Białko ogół. [g]: 71.48 g; Tłuszcz [g]: 66.59 g; Węglowodany [g]: 355.63 g; cukry proste [g]: 97.79 g; Bł pokarm [g]: 30.95 g; Sól [g]: 4.40 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.94 g;	Wartość energ.[kcal]: 2187.40 kcal; Białko ogół. [g]: 72.85 g; Tłuszcz [g]: 63.22 g; Węglowodany [g]: 344.47 g; cukry proste [g]: 88.34 g; Bł pokarm [g]: 25.21 g; Sól [g]: 3.80 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.47 g;	Wartość energ.[kcal]: 2326.92 kcal; Białko ogół. [g]: 75.47 g; Tłuszcz [g]: 66.74 g; Węglowodany [g]: 369.05 g; cukry proste [g]: 99.06 g; Bł pokarm [g]: 25.62 g; Sól [g]: 4.04 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.93 g;	Wartość energ.[kcal]: 1830.54 kcal; Białko ogół. [g]: 70.95 g; Tłuszcz [g]: 67.10 g; Węglowodany [g]: 258.88 g; cukry proste [g]: 59.91 g; Bł pokarm [g]: 46.99 g; Sól [g]: 5.07 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.07 g;	Wartość energ.[kcal]: 2450.52 kcal; Białko ogół. [g]: 94.41 g; Tłuszcz [g]: 75.50 g; Węglowodany [g]: 365.68 g; cukry proste [g]: 104.23 g; Bł pokarm [g]: 34.20 g; Sól [g]: 6.83 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.85 g;	Wartość energ.[kcal]: 2187.40 kcal; Białko ogół. [g]: 72.85 g; Tłuszcz [g]: 63.22 g; Węglowodany [g]: 344.47 g; cukry proste [g]: 88.34 g; Bł pokarm [g]: 25.21 g; Sól [g]: 3.80 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.47 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
2026-10-08 czwartek	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 natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Papryka czerwona 80 g Herbata owocowa 300 g Ryż na mleku 300 g (<i>MLE</i>)		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Buraki gotowane 80 g Herbata owocowa 300 g Ryż na mleku 300 g (<i>MLE</i>)		Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Twarożek z natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g 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>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Papryka czerwona 80 g Herbata owocowa 300 g Ryż na mleku 300 g (<i>MLE</i>)	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Twarożek 60 g (<i>MLE</i>) Szpinak baby 10 g Buraki gotowane 80 g Herbata owocowa 300 g Ryż na mleku 300 g (<i>MLE</i>)
	II ś					Serek wiejski granulowany 100 g (<i>MLE</i>)		
	Obiad	Zupa solferino z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (<i>GLU</i>) Surówka wielowarzywna 150 g (<i>SEL, GOR</i>) Kompot z owoców 300 ml		Zupa solferino z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (<i>GLU</i>) Warzywa gotowane 150 g (<i>SEL</i>) Kompot z owoców 300 ml		Zupa solferino z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (<i>GLU</i>) Surówka wielowarzywna bez cukru z olejem 150 g (<i>SEL, GOR</i>) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa solferino z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (<i>GLU</i>) Sos pieczeniowy jasny 100 g (<i>GLU</i>) Surówka wielowarzywna 150 g (<i>SEL, GOR</i>) Kompot z owoców 300 ml	Zupa solferino z makaronem 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Warzywa gotowane 150 g (<i>SEL</i>) 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 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>) Salatka jarzynowa z majonezem 100 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>) 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>) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<i>MLE, SEL</i>) 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>) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<i>MLE, SEL</i>) Ogórek kiszony 50 g (<i>GOR</i>) 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>) Salatka jarzynowa z majonezem 100 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>) 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>) Salatka jarzynowa z jogurtem 100 g (<i>MLE, SEL</i>) Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Deser jogurtowy z chią i truskawkami 100 g (<i>MLE</i>)				Deser jogurtowy z chią i truskawkami bez cukru 100 g (<i>MLE</i>)	Deser jogurtowy z chią i truskawkami 100 g (<i>MLE</i>)	Mus truskawkowo jabłkowy 100 g
		Wartość energ.[kcal]: 2301.13 kcal; Białko ogół. [g]: 89.83 g; Tłuszcz [g]: 84.94 g; Węglowodany [g]: 312.39 g; cukry proste [g]: 76.26 g; Bł pokarm [g]: 36.75 g; Sól [g]: 5.10 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.06 g;	Wartość energ.[kcal]: 2396.42 kcal; Białko ogół. [g]: 92.17 g; Tłuszcz [g]: 85.72 g; Węglowodany [g]: 333.10 g; cukry proste [g]: 76.26 g; Bł pokarm [g]: 38.74 g; Sól [g]: 5.11 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.15 g;	Wartość energ.[kcal]: 2221.83 kcal; Białko ogół. [g]: 91.27 g; Tłuszcz [g]: 68.95 g; Węglowodany [g]: 324.06 g; cukry proste [g]: 77.86 g; Bł pokarm [g]: 30.74 g; Sól [g]: 4.18 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.97 g;	Wartość energ.[kcal]: 2317.12 kcal; Białko ogół. [g]: 93.60 g; Tłuszcz [g]: 69.74 g; Węglowodany [g]: 344.77 g; cukry proste [g]: 77.86 g; Bł pokarm [g]: 32.74 g; Sól [g]: 4.19 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.07 g;	Wartość energ.[kcal]: 2166.67 kcal; Białko ogół. [g]: 92.32 g; Tłuszcz [g]: 94.41 g; Węglowodany [g]: 258.02 g; cukry proste [g]: 48.85 g; Bł pokarm [g]: 43.40 g; Sól [g]: 6.75 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.44 g;	Wartość energ.[kcal]: 2572.92 kcal; Białko ogół. [g]: 120.23 g; Tłuszcz [g]: 92.26 g; Węglowodany [g]: 334.50 g; cukry proste [g]: 77.38 g; Bł pokarm [g]: 38.89 g; Sól [g]: 5.67 g; Kw. tł. nasyc [g]: 33.99 g;	Wartość energ.[kcal]: 2202.95 kcal; Białko ogół. [g]: 87.43 g; Tłuszcz [g]: 66.30 g; Węglowodany [g]: 329.91 g; cukry proste [g]: 84.53 g; Bł pokarm [g]: 31.42 g; Sól [g]: 4.06 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.91 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
2026-10-09 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szynkowa z kurczaka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) 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>) Szynkowa z kurczaka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Marchew gotowana 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>) Szynkowa z kurczaka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) 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>) Szynkowa z kurczaka 60 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) 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>) Szynkowa z kurczaka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml Budyń 300 g (<i>MLE</i>)
	II ś					Salata z pomidorem 100 g		
	Obiad	Zupa krupnik z ryżu 350 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj panierowany 80 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Surówka z marchwi i pora 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa krupnik z ryżu 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>) Szpinak gotowany 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z owoców 300 ml		Zupa krupnik z ryżem brązowym 350 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj pieczony 80 g (<i>RYB</i>) Surówka z marchwi i pora b/cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa krupnik z ryżu 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>) Surówka z marchwi i pora 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa krupnik z ryżu 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>) Szpinak gotowany 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z owoców 300 ml
	P		Sok jabłkowy 0,2l 200 ml		Sok jabłkowy 0,2l 200 ml	Jabłko 1 szt	Salata z pomidorem 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>) Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Salata lodowa 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>) Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Salata 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>) Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Salata lodowa 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>) Pasta jajeczna z koperkiem 80 g (<i>JAJ, GOR</i>) Salata lodowa 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>) Pasta z białek jaja 50 g (<i>JAJ</i>) Dżem owocowy 25 g Salata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Kefir 100 ml (<i>MLE</i>)						
		Wartość energ.[kcal]: 1991.25 kcal; Białko ogół. [g]: 75.53 g; Tłuszcz [g]: 72.11 g; Węglowodany [g]: 274.84 g; cukry proste [g]: 84.54 g; Bł pokarm [g]: 28.93 g; Sól [g]: 4.64 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.46 g;	Wartość energ.[kcal]: 2032.25 kcal; Białko ogół. [g]: 75.63 g; Tłuszcz [g]: 72.21 g; Węglowodany [g]: 284.84 g; cukry proste [g]: 93.74 g; Bł pokarm [g]: 28.93 g; Sól [g]: 4.65 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.47 g;	Wartość energ.[kcal]: 2062.86 kcal; Białko ogół. [g]: 84.43 g; Tłuszcz [g]: 65.31 g; Węglowodany [g]: 296.89 g; cukry proste [g]: 85.38 g; Bł pokarm [g]: 24.78 g; Sól [g]: 4.44 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.38 g;	Wartość energ.[kcal]: 2103.86 kcal; Białko ogół. [g]: 84.53 g; Tłuszcz [g]: 65.41 g; Węglowodany [g]: 306.89 g; cukry proste [g]: 94.58 g; Bł pokarm [g]: 24.78 g; Sól [g]: 4.45 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.39 g;	Wartość energ.[kcal]: 1640.20 kcal; Białko ogół. [g]: 66.72 g; Tłuszcz [g]: 61.02 g; Węglowodany [g]: 226.11 g; cukry proste [g]: 47.10 g; Bł pokarm [g]: 40.24 g; Sól [g]: 4.37 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.66 g;	Wartość energ.[kcal]: 2168.63 kcal; Białko ogół. [g]: 101.81 g; Tłuszcz [g]: 78.64 g; Węglowodany [g]: 278.92 g; cukry proste [g]: 86.56 g; Bł pokarm [g]: 30.39 g; Sól [g]: 5.44 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.12 g;	Wartość energ.[kcal]: 2165.69 kcal; Białko ogół. [g]: 82.16 g; Tłuszcz [g]: 61.19 g; Węglowodany [g]: 334.42 g; cukry proste [g]: 122.31 g; Bł pokarm [g]: 25.54 g; Sól [g]: 4.34 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.62 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	
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szynka od górali 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata owocowa 300 g		Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Szynka od górali 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata 10 g Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa 300 g		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>) Sałata 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>) Szynka od górali 60 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata owocowa 300 g	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pierś drobiowa delikatna 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata 10 g Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa 300 g	
	II ś						Jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)		
	Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Schab wp. pieczony 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (<i>GLU</i>) Surówka wielowarzywna 150 g (<i>SEL, GOR</i>) Kompot z owoców 300 ml		Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Schab duszony 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (<i>GLU</i>) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 180 g Schab wp. pieczony 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (<i>GLU</i>) Surówka wielowarzywna 150 g (<i>SEL, GOR</i>) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Schab wp. pieczony 80 g Schab duszony 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (<i>GLU</i>) Surówka wielowarzywna 150 g (<i>SEL, GOR</i>) Kompot z owoców 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Schab duszony 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (<i>GLU</i>) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml	
	P		Kisiel owocowy 200 g		Kisiel owocowy 200 g	Surówka z marchwi i selera bez cukru 100 g (<i>SEL</i>)			
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pomidorowy twarózek 60 g (<i>MLE</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>) Pomidorowy twarózek 60 g (<i>MLE</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>) Pomidorowy twarózek 60 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony 100 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>) Pomidorowy twarózek 80 g (<i>MLE</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>) Pomidorowy twarózek 60 g (<i>MLE</i>) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml	
	Pn	Truskawkowe mleko 200 g (<i>MLE</i>)					Jabłko 1 szt	Truskawkowe mleko 200 g (<i>MLE</i>)	
	Wartość energ.[kcal]: 2001.07 kcal; Białko ogół. [g]: 86.41 g; Tłuszcz [g]: 66.62 g; Węglowodany [g]: 280.41 g; cukry proste [g]: 60.40 g; Bł pokarm [g]: 32.42 g; Sól [g]: 6.56 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.68 g;	Wartość energ.[kcal]: 2068.69 kcal; Białko ogół. [g]: 86.44 g; Tłuszcz [g]: 66.62 g; Węglowodany [g]: 297.31 g; cukry proste [g]: 72.95 g; Bł pokarm [g]: 32.43 g; Sól [g]: 6.59 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.68 g;	Wartość energ.[kcal]: 2028.38 kcal; Białko ogół. [g]: 87.10 g; Tłuszcz [g]: 59.90 g; Węglowodany [g]: 299.43 g; cukry proste [g]: 67.51 g; Bł pokarm [g]: 28.19 g; Sól [g]: 3.62 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.50 g;	Wartość energ.[kcal]: 2096.00 kcal; Białko ogół. [g]: 87.13 g; Tłuszcz [g]: 59.90 g; Węglowodany [g]: 316.33 g; cukry proste [g]: 80.06 g; Bł pokarm [g]: 28.20 g; Sól [g]: 3.65 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.50 g;	Wartość energ.[kcal]: 2059.85 kcal; Białko ogół. [g]: 85.71 g; Tłuszcz [g]: 77.07 g; Węglowodany [g]: 280.20 g; cukry proste [g]: 59.86 g; Bł pokarm [g]: 48.77 g; Sól [g]: 6.86 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.41 g;	Wartość energ.[kcal]: 2224.39 kcal; Białko ogół. [g]: 118.81 g; Tłuszcz [g]: 76.47 g; Węglowodany [g]: 281.81 g; cukry proste [g]: 61.38 g; Bł pokarm [g]: 32.48 g; Sól [g]: 7.12 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.54 g;	Wartość energ.[kcal]: 2040.13 kcal; Białko ogół. [g]: 86.66 g; Tłuszcz [g]: 62.49 g; Węglowodany [g]: 296.59 g; cukry proste [g]: 66.81 g; Bł pokarm [g]: 27.38 g; Sól [g]: 3.93 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.05 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
2026-10-11 niedziela	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>) Sałata lodowa 10 g Ogórek zielony 80 g 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>) Sałata lodowa 10 g 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>) Ser biały krajanka 60 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 10 g 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>) Ser biały krajanka 80 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 10 g Ogórek zielony 80 g 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>) Sałata lodowa 10 g Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	II ś					Serek wiejski granulowany 100 g (<i>MLE</i>)		
	Obiad	Zupa rosół z makaronem 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa rosół z makaronem 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pietruszkowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa rosół z makaronem z ogr. łatwo. przysw. węgl. 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g Surówka z czerwonej kapusty bez cukru z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa rosół z makaronem 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot z owoców 300 ml	Wywar jarzynowy z makaronem ryżowym 350 g (<i>SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pietruszkowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Galaretką z owocami 150 g		Galaretką z owocami 150 g	Salatka mix roślin strączkowych z olejem 100 g	Galaretką z owocami 150 g	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Pasta mięsno-warzywna 60 g (<i>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 mięsno-warzywna 60 g (<i>SEL</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>) Pasta mięsno-warzywna 60 g (<i>SEL</i>) 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>) Pasta mięsno-warzywna 80 g (<i>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 mięsno-warzywna 60 g (<i>SEL</i>) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Sok jabłkowy 1 szt. 200 ml				Jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)	Sok jabłkowy 1 szt. 200 ml	
		Wartość energ.[kcal]: 1733.80 kcal; Białko ogół. [g]: 85.55 g; Tłuszcz [g]: 42.94 g; Węglowodany [g]: 267.68 g; cukry proste [g]: 72.30 g; Bł pokarm [g]: 32.31 g; Sól [g]: 3.08 g; Kw. tł. nasyc [g]: 22.24 g;	Wartość energ.[kcal]: 1770.66 kcal; Białko ogół. [g]: 91.72 g; Tłuszcz [g]: 43.11 g; Węglowodany [g]: 270.72 g; cukry proste [g]: 74.62 g; Bł pokarm [g]: 33.03 g; Sól [g]: 3.09 g; Kw. tł. nasyc [g]: 22.25 g;	Wartość energ.[kcal]: 1872.68 kcal; Białko ogół. [g]: 92.44 g; Tłuszcz [g]: 47.95 g; Węglowodany [g]: 282.26 g; cukry proste [g]: 69.69 g; Bł pokarm [g]: 29.16 g; Sól [g]: 2.98 g; Kw. tł. nasyc [g]: 23.46 g;	Wartość energ.[kcal]: 1909.54 kcal; Białko ogół. [g]: 98.61 g; Tłuszcz [g]: 48.12 g; Węglowodany [g]: 285.30 g; cukry proste [g]: 72.01 g; Bł pokarm [g]: 29.88 g; Sól [g]: 2.99 g; Kw. tł. nasyc [g]: 23.47 g;	Wartość energ.[kcal]: 2036.13 kcal; Białko ogół. [g]: 104.35 g; Tłuszcz [g]: 83.22 g; Węglowodany [g]: 237.16 g; cukry proste [g]: 45.33 g; Bł pokarm [g]: 39.30 g; Sól [g]: 4.86 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.49 g;	Wartość energ.[kcal]: 1935.47 kcal; Białko ogół. [g]: 122.18 g; Tłuszcz [g]: 47.17 g; Węglowodany [g]: 272.42 g; cukry proste [g]: 75.75 g; Bł pokarm [g]: 33.45 g; Sól [g]: 3.30 g; Kw. tł. nasyc [g]: 23.80 g;	Wartość energ.[kcal]: 1745.37 kcal; Białko ogół. [g]: 81.13 g; Tłuszcz [g]: 44.48 g; Węglowodany [g]: 269.24 g; cukry proste [g]: 69.55 g; Bł pokarm [g]: 28.63 g; Sól [g]: 2.86 g; Kw. tł. nasyc [g]: 22.57 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,