		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
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (***JAJ***) Papryka czerwona 100 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (***MLE***)		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (***JAJ***) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (***MLE***)		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (***JAJ***) 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***) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (***JAJ***) Polędwica drobiowa sopocka 30 g (***SOJ, SEL, GOR***) Papryka czerwona 100 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (***MLE***)	Angielka 100 g (***GLU***) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Pasta z białek jaja 60 g (***JAJ***) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (***MLE***)
	II Ś					Sok pomidorowy 200 ml		
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Makaron spaghetti 200 g (***GLU***) Sos do spaghetti 200 g (***SEL***) Surówka z ogórka kiszonego z marchewką 150 g (***GOR***) Kompot z owoców 300 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Makaron spaghetti 200 g (***GLU***) Sos do spaghetti 200 g (***SEL***) Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Makaron spaghetti pełnoziarnisty 200 g (***GLU***) Sos do spaghetti 200 g (***SEL***) Surówka z ogórka kiszonego z marchewką z olejem 150 g (***GOR***) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Makaron spaghetti 200 g (***GLU***) Sos do spaghetti 200 g (***SEL***) Pulpet z indyka 80 g (***GLU***) Surówka z ogórka kiszonego z marchewką 150 g (***GOR***) Kompot z owoców 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z indyka 80 g (***GLU***) Sos koperkowy 100 g (***GLU, SEL***) Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Wafelki śmietankowe 30 g (***GLU, MLE***)		Wafelki śmietankowe 30 g (***GLU, MLE***)	Surówka z marchewki bez cukru 100 g	Wafelki śmietankowe 30 g (***GLU, MLE***)	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 80 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml	Chleb razowy 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 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***) Pomidor b/skóry 90 g Szpinak baby 10 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***) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb razowy 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 60 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Szynka tostowa z kurcząt 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor b/skóry 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)						
		Wartość energ.[kcal]: 2254.21 kcal; Białko ogół.[g]: 98.34 g; Tłuszcz [g]: 77.76 g; Węglowodany [g]: 306.06 g; cukry proste [g]: 69.83 g; Bł pokarm [g]: 31.44 g; Sól [g]: 6.64 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.46 g;	Wartość energ.[kcal]: 2412.60 kcal; Białko ogół.[g]: 100.93 g; Tłuszcz [g]: 86.03 g; Węglowodany [g]: 324.72 g; cukry proste [g]: 80.39 g; Bł pokarm [g]: 31.93 g; Sól [g]: 6.72 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.37 g;	Wartość energ.[kcal]: 2358.23 kcal; Białko ogół.[g]: 102.45 g; Tłuszcz [g]: 77.62 g; Węglowodany [g]: 328.03 g; cukry proste [g]: 75.21 g; Bł pokarm [g]: 30.61 g; Sól [g]: 4.67 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.38 g;	Wartość energ.[kcal]: 2514.53 kcal; Białko ogół.[g]: 104.94 g; Tłuszcz [g]: 85.87 g; Węglowodany [g]: 346.24 g; cukry proste [g]: 85.47 g; Bł pokarm [g]: 30.97 g; Sól [g]: 4.75 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.29 g;	Wartość energ.[kcal]: 2170.99 kcal; Białko ogół.[g]: 87.76 g; Tłuszcz [g]: 96.18 g; Węglowodany [g]: 259.04 g; cukry proste [g]: 42.85 g; Bł pokarm [g]: 41.03 g; Sól [g]: 7.51 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.91 g;	Wartość energ.[kcal]: 2598.82 kcal; Białko ogół.[g]: 125.45 g; Tłuszcz [g]: 92.15 g; Węglowodany [g]: 333.36 g; cukry proste [g]: 80.70 g; Bł pokarm [g]: 32.56 g; Sól [g]: 7.86 g; Kw. tł. nasyc [g]: 33.35 g;	Wartość energ.[kcal]: 2095.43 kcal; Białko ogół.[g]: 88.23 g; Tłuszcz [g]: 58.23 g; Węglowodany [g]: 320.75 g; cukry proste [g]: 73.62 g; Bł pokarm [g]: 32.14 g; Sól [g]: 4.77 g; Kw. tł. nasyc [g]: 16.11 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		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
2026-11-10 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Angielka 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (***GLU, MLE***)		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (***GLU, MLE***)		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Ogórek zielony 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Angielka 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 100 g Płatki owsiane na mleku 300 g (***GLU, MLE***)	Angielka 100 g (***GLU***) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (***GLU, MLE***)
	II Ś					Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)		
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ryż biały na sypko 200 g Schab pieczony 80 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sos jarzynowy 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z selera z jabłkiem 150 g (***SEL***) Kompot z owoców 300 ml		Zupa ziemniaczana 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ryż biały na sypko 200 g Schab duszony 80 g Sos jarzynowy 100 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa ziemniaczana 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ryż brązowy na sypko 200 g Schab duszony 80 g Surówka z selera z jabłkiem bez cukru 150 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa ziemniaczana 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ryż biały na sypko 200 g Schab pieczony 80 g (***SOJ, SEL, GOR***) Schab duszony 80 g Sos jarzynowy 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z selera z jabłkiem 150 g (***SEL***) Kompot z owoców 300 ml	Zupa ziemniaczana 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ryż biały na sypko 200 g Schab duszony 80 g Sos jarzynowy 100 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Jabłko 1 szt		Jabłko 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Ser topiony 50 g (***MLE***) Rzodkiew biała i rzodkiewka tarte 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Płat szynkowy 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Płat szynkowy 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Rzodkiew biała i rzodkiewka tarte 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***) Płat szynkowy 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Rzodkiew biała i rzodkiewka tarte 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Pierś drobiowa delikatna 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Herbatniki 30 g (***GLU, MLE***)				Sok pomidorowy 200 ml	Herbatniki 30 g (***GLU, MLE***)	
		Wartość energ.[kcal]: 2448.21 kcal; Białko ogół.[g]: 94.11 g; Tłuszcz [g]: 84.47 g; Węglowodany [g]: 344.66 g; cukry proste [g]: 81.95 g; Bł pokarm [g]: 33.23 g; Sól [g]: 4.58 g; Kw. tł. nasyc [g]: 36.95 g;	Wartość energ.[kcal]: 2548.21 kcal; Białko ogół.[g]: 94.91 g; Tłuszcz [g]: 85.27 g; Węglowodany [g]: 368.86 g; cukry proste [g]: 101.35 g; Bł pokarm [g]: 37.23 g; Sól [g]: 4.59 g; Kw. tł. nasyc [g]: 37.03 g;	Wartość energ.[kcal]: 2352.20 kcal; Białko ogół.[g]: 94.23 g; Tłuszcz [g]: 71.79 g; Węglowodany [g]: 347.26 g; cukry proste [g]: 78.91 g; Bł pokarm [g]: 29.49 g; Sól [g]: 4.17 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.79 g;	Wartość energ.[kcal]: 2452.20 kcal; Białko ogół.[g]: 95.03 g; Tłuszcz [g]: 72.59 g; Węglowodany [g]: 371.46 g; cukry proste [g]: 98.31 g; Bł pokarm [g]: 33.49 g; Sól [g]: 4.18 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.87 g;	Wartość energ.[kcal]: 1964.02 kcal; Białko ogół.[g]: 76.12 g; Tłuszcz [g]: 72.28 g; Węglowodany [g]: 275.37 g; cukry proste [g]: 56.25 g; Bł pokarm [g]: 46.38 g; Sól [g]: 4.95 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.88 g;	Wartość energ.[kcal]: 2630.70 kcal; Białko ogół.[g]: 122.71 g; Tłuszcz [g]: 85.19 g; Węglowodany [g]: 362.50 g; cukry proste [g]: 95.18 g; Bł pokarm [g]: 38.20 g; Sól [g]: 4.57 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.72 g;	Wartość energ.[kcal]: 2256.79 kcal; Białko ogół.[g]: 96.85 g; Tłuszcz [g]: 60.17 g; Węglowodany [g]: 347.00 g; cukry proste [g]: 78.73 g; Bł pokarm [g]: 29.49 g; Sól [g]: 4.43 g; Kw. tł. nasyc [g]: 17.01 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		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
2026-11-11 środa	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Angielka 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (***JAJ, GOR***) Pomidor 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (***GLU, MLE***)		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (***JAJ, GOR***) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (***GLU, MLE***)		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (***JAJ, GOR***) Pomidor 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Angielka 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (***JAJ, GOR***) Pomidor 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (***GLU, MLE***)	Angielka 100 g (***GLU***) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Pasta z białek jaja 60 g (***JAJ***) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (***GLU, MLE***)
	II Ś					Kisiel owocowy bez cukru 200 g		
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Raque drobiowe z warzywami 200 g (***SEL***) Surówka z kapusty kiszonej 150 g (***GOR***) Kompot z owoców 300 ml		Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Raque drobiowe z warzywami 200 g (***SEL***) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Raque drobiowe z warzywami 200 g (***SEL***) Surówka z kapusty kiszonej 150 g (***GOR***) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Raque drobiowe z warzywami 200 g (***SEL***) Surówka z kapusty kiszonej 150 g (***GOR***) Kompot z owoców 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Raque drobiowe z warzywami 200 g (***SEL***) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Kisiel owocowy 200 g		Kisiel owocowy 200 g	Surówka wielowarzywna bez cukru z olejem 100 g (***SEL, GOR***)	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynkowa z kurczaka 50 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata lodowa 10 g Papryka czerwona 90 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynkowa z kurczaka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata lodowa 10 g Mus truskawkowo jabłkowy 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 90 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynkowa z kurczaka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Papryka czerwona 90 g 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***) Szynkowa z kurczaka 60 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata lodowa 10 g Papryka czerwona 90 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Szynkowa z kurczaka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata lodowa 10 g Mus truskawkowo jabłkowy 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Bananowe mleko z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE***)				Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)	Bananowe mleko z płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE***)	
		Wartość energ.[kcal]: 2304.82 kcal; Białko ogół. [g]: 99.06 g; Tłuszcz [g]: 76.29 g; Węglowodany [g]: 320.74 g; cukry proste [g]: 83.99 g; Bł pokarm [g]: 30.24 g; Sól [g]: 5.09 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.46 g;	Wartość energ.[kcal]: 2372.44 kcal; Białko ogół. [g]: 99.09 g; Tłuszcz [g]: 76.29 g; Węglowodany [g]: 337.64 g; cukry proste [g]: 96.54 g; Bł pokarm [g]: 30.25 g; Sól [g]: 5.12 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.46 g;	Wartość energ.[kcal]: 2354.89 kcal; Białko ogół. [g]: 100.99 g; Tłuszcz [g]: 69.46 g; Węglowodany [g]: 346.34 g; cukry proste [g]: 97.78 g; Bł pokarm [g]: 30.34 g; Sól [g]: 4.21 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.77 g;	Wartość energ.[kcal]: 2422.51 kcal; Białko ogół. [g]: 101.02 g; Tłuszcz [g]: 69.46 g; Węglowodany [g]: 363.24 g; cukry proste [g]: 110.33 g; Bł pokarm [g]: 30.36 g; Sól [g]: 4.24 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.77 g;	Wartość energ.[kcal]: 1849.48 kcal; Białko ogół. [g]: 80.93 g; Tłuszcz [g]: 81.18 g; Węglowodany [g]: 216.76 g; cukry proste [g]: 50.81 g; Bł pokarm [g]: 36.35 g; Sól [g]: 5.30 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.75 g;	Wartość energ.[kcal]: 2542.99 kcal; Białko ogół. [g]: 132.54 g; Tłuszcz [g]: 84.88 g; Węglowodany [g]: 327.37 g; cukry proste [g]: 88.31 g; Bł pokarm [g]: 30.26 g; Sól [g]: 5.73 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.36 g;	Wartość energ.[kcal]: 2229.16 kcal; Białko ogół. [g]: 100.62 g; Tłuszcz [g]: 55.82 g; Węglowodany [g]: 345.93 g; cukry proste [g]: 97.49 g; Bł pokarm [g]: 30.26 g; Sól [g]: 4.22 g; Kw. tł. nasyc [g]: 14.93 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		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
2026-11-12 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica gazdy 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidory koktajlowe z pesto 40 g (***OZI, MLE, ORZ, SEZ***) Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (***GLU, MLE***)		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica gazdy 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (***GLU, MLE***)		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica gazdy 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidory koktajlowe z pesto 40 g (***OZI, MLE, ORZ, SEZ***) Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica gazdy 60 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidory koktajlowe z pesto 40 g (***OZI, MLE, ORZ, SEZ***) Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (***GLU, MLE***)	Angielka 100 g (***GLU***) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Polędwica drobiowa sopocka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (***GLU, MLE***)
	II Ś					Jabłko 1 szt		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet mielony 80 g (***GLU, JAJ***) Surówka z kapusty białej 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet z indyka 80 g (***GLU***) Sos koperkowy 100 g (***GLU, SEL***) Szpinak gotowany 150 g (***GLU***) Kompot z owoców 300 ml		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet z indyka 80 g (***GLU***) Surówka z kapusty białej bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet z indyka 80 g (***GLU***) Pulpet z indyka 80 g (***GLU***) Sos koperkowy 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty białej 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet z indyka 80 g (***GLU***) Sos koperkowy 100 g (***GLU, SEL***) Szpinak gotowany 150 g (***GLU***) Kompot z owoców 300 ml
	P		Biszkopty 40 g (***GLU, JAJ, MLE***)		Biszkopty 40 g (***GLU, JAJ, MLE***)	Sok pomidorowy 200 ml	Biszkopty 40 g (***GLU, JAJ, MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Ser biały krajanka 60 g (***MLE***) Sałatka warzywna z makaronem i wędliną 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Ser biały krajanka 60 g (***MLE***) Sałatka warzywna z makaronem i wędliną 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Ser biały krajanka 60 g (***MLE***) Ogórek kiszony z cebulką 150 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 biały krajanka 80 g (***MLE***) Sałatka warzywna z makaronem i wędliną 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Ser biały krajanka 60 g (***MLE***) Sałatka warzywna z makaronem i wędliną 150 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Kefir 100 ml (***MLE***)						
		Wartość energ.[kcal]: 2333.23 kcal; Białko ogół.[g]: 88.26 g; Tłuszcz [g]: 81.34 g; Węglowodany [g]: 329.85 g; cukry proste [g]: 72.29 g; Bł pokarm [g]: 35.20 g; Sól [g]: 4.76 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.89 g;	Wartość energ.[kcal]: 2468.83 kcal; Białko ogół.[g]: 91.66 g; Tłuszcz [g]: 83.02 g; Węglowodany [g]: 356.69 g; cukry proste [g]: 87.25 g; Bł pokarm [g]: 35.52 g; Sól [g]: 4.81 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.40 g;	Wartość energ.[kcal]: 2360.69 kcal; Białko ogół.[g]: 93.33 g; Tłuszcz [g]: 72.04 g; Węglowodany [g]: 349.81 g; cukry proste [g]: 72.20 g; Bł pokarm [g]: 29.79 g; Sól [g]: 4.42 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.00 g;	Wartość energ.[kcal]: 2496.29 kcal; Białko ogół.[g]: 96.73 g; Tłuszcz [g]: 73.72 g; Węglowodany [g]: 376.65 g; cukry proste [g]: 87.16 g; Bł pokarm [g]: 30.11 g; Sól [g]: 4.48 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.51 g;	Wartość energ.[kcal]: 1680.14 kcal; Białko ogół.[g]: 64.50 g; Tłuszcz [g]: 53.98 g; Węglowodany [g]: 254.51 g; cukry proste [g]: 59.54 g; Bł pokarm [g]: 41.70 g; Sól [g]: 7.49 g; Kw. tł. nasyc [g]: 22.99 g;	Wartość energ.[kcal]: 2665.87 kcal; Białko ogół.[g]: 113.48 g; Tłuszcz [g]: 85.21 g; Węglowodany [g]: 378.69 g; cukry proste [g]: 90.36 g; Bł pokarm [g]: 34.42 g; Sól [g]: 5.29 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.67 g;	Wartość energ.[kcal]: 2266.11 kcal; Białko ogół.[g]: 95.53 g; Tłuszcz [g]: 60.49 g; Węglowodany [g]: 349.94 g; cukry proste [g]: 72.02 g; Bł pokarm [g]: 29.79 g; Sól [g]: 4.30 g; Kw. tł. nasyc [g]: 16.44 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		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
2026-11-13 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Dietetyczny smalec z białej fasoli 60 g Rzodkiewka tarta 100 g Herbata z cytryną 300 ml Budyń 300 g (***MLE***)		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Płat szynkowy 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml Budyń 300 g (***MLE***)		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Dietetyczny smalec z białej fasoli 60 g 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***) Dietetyczny smalec z białej fasoli 80 g Rzodkiewka tarta 100 g Herbata z cytryną 300 ml Budyń 300 g (***MLE***)	Angielka 100 g (***GLU***) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Filet królewski z indyka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml Budyń 300 g (***MLE***)
	II Ś					Sałata z ogórkiem 100 g		
	Obiad	Zupa minestrone z ryżem 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj panierowany 80 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z marchwi i selera 150 g (***SEL***) Kompot z owoców 300 ml		Zupa minestrone z ryżem 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj pieczony 80 g (***RYB***) Sos pietruszkowy 100 g (***GLU, SEL***) Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa minestrone z ryżem 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj pieczony 80 g (***RYB***) Surówka z marchwi i selera bez cukru 150 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa minestrone z ryżem 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj panierowany 80 g (***GLU, JAJ, RYB***) Mintaj pieczony 80 g (***RYB***) Sos pietruszkowy 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z marchwi i selera 150 g (***SEL***) Kompot z owoców 300 ml	Zupa minestrone z ryżem 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj pieczony 80 g (***RYB***) Sos pietruszkowy 100 g (***GLU, SEL***) Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Galaretka z owocami 150 g		Galaretka z owocami 150 g	Fasolka szparagowa gotowana na parze z olejem 100 g	Galaretka z owocami 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 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 Buraki gotowane plastry 90 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 90 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Buraki gotowane plastry 90 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Buraki gotowane plastry 90 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Mus truskawkowo jabłkowy 100 g				Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)		Mus truskawkowo jabłkowy 100 g
		Wartość energ.[kcal]: 2063.03 kcal; Białko ogół.[g]: 69.39 g; Tłuszcz [g]: 62.20 g; Węglowodany [g]: 326.40 g; cukry proste [g]: 104.32 g; Bł pokarm [g]: 39.60 g; Sól [g]: 3.86 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.46 g;	Wartość energ.[kcal]: 2099.89 kcal; Białko ogół.[g]: 75.56 g; Tłuszcz [g]: 62.37 g; Węglowodany [g]: 329.44 g; cukry proste [g]: 106.64 g; Bł pokarm [g]: 40.32 g; Sól [g]: 3.86 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.46 g;	Wartość energ.[kcal]: 2169.67 kcal; Białko ogół.[g]: 82.71 g; Tłuszcz [g]: 57.49 g; Węglowodany [g]: 347.28 g; cukry proste [g]: 108.77 g; Bł pokarm [g]: 34.28 g; Sól [g]: 4.28 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.69 g;	Wartość energ.[kcal]: 2206.53 kcal; Białko ogół.[g]: 88.88 g; Tłuszcz [g]: 57.65 g; Węglowodany [g]: 350.32 g; cukry proste [g]: 111.09 g; Bł pokarm [g]: 35.00 g; Sól [g]: 4.29 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.70 g;	Wartość energ.[kcal]: 1712.72 kcal; Białko ogół.[g]: 65.14 g; Tłuszcz [g]: 61.44 g; Węglowodany [g]: 246.68 g; cukry proste [g]: 37.34 g; Bł pokarm [g]: 43.54 g; Sól [g]: 3.74 g; Kw. tł. nasyc [g]: 22.34 g;	Wartość energ.[kcal]: 2325.05 kcal; Białko ogół.[g]: 102.09 g; Tłuszcz [g]: 75.03 g; Węglowodany [g]: 330.43 g; cukry proste [g]: 101.86 g; Bł pokarm [g]: 40.02 g; Sól [g]: 4.59 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.78 g;	Wartość energ.[kcal]: 2043.47 kcal; Białko ogół.[g]: 83.46 g; Tłuszcz [g]: 43.20 g; Węglowodany [g]: 347.11 g; cukry proste [g]: 108.64 g; Bł pokarm [g]: 34.28 g; Sól [g]: 4.40 g; Kw. tł. nasyc [g]: 13.20 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		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
2026-11-14 sobota	Śniadanie	Chleb razowy 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Dżem owocowy 25 g Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Brokuł gotowany na parze 90 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Dżem owocowy 25 g Ser biały krajanka 50 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Ser biały krajanka 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Brokuł gotowany na parze 90 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Dżem owocowy 25 g Ser żółty 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Brokuł gotowany na parze 90 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Dżem owocowy 25 g Ser biały krajanka 50 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	II Ś					Kefir 100 ml (***MLE***)		
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Bitka duszona w sosie własnym 100 g (***SEL***) Sałatka z buraka z jabłkiem 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (***GLU***) Bitka duszona w sosie własnym 100 g (***SEL***) Sałatka z buraka z jabłkiem 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Bitka duszona w sosie własnym 100 g (***SEL***) Surówka z kapusty białej bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (***GLU***) Bitka duszona w sosie własnym 100 g (***SEL***) Bitka duszona w sosie własnym 100 g (***SEL***) Sałatka z buraka z jabłkiem 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (***GLU***) Bitka duszona w sosie własnym 100 g (***SEL***) Sałatka z buraka z jabłkiem 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)		Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Rzodkiew biała talarki 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Rzodkiew biała talarki 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb razowy 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 60 g (***SOJ, SEL, GOR***) Rzodkiew biała talarki 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Szynka tostowa z kurcząt 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Ciecierzyca z dodatkiem słonecznika 50 g		Sok jabłkowy 1 szt. 200 ml		Ciecierzyca z dodatkiem słonecznika 50 g		Sok jabłkowy 1 szt. 200 ml
		Wartość energ.[kcal]: 2194.89 kcal; Białko ogół. [g]: 87.84 g; Tłuszcz [g]: 67.50 g; Węglowodany [g]: 328.87 g; cukry proste [g]: 96.02 g; Bł pokarm [g]: 40.09 g; Sól [g]: 5.63 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.37 g;	Wartość energ.[kcal]: 2255.89 kcal; Białko ogół. [g]: 91.54 g; Tłuszcz [g]: 69.00 g; Węglowodany [g]: 337.07 g; cukry proste [g]: 101.52 g; Bł pokarm [g]: 40.39 g; Sól [g]: 5.75 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.25 g;	Wartość energ.[kcal]: 2090.14 kcal; Białko ogół. [g]: 73.27 g; Tłuszcz [g]: 57.73 g; Węglowodany [g]: 335.14 g; cukry proste [g]: 110.67 g; Bł pokarm [g]: 31.68 g; Sól [g]: 3.83 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.18 g;	Wartość energ.[kcal]: 2151.14 kcal; Białko ogół. [g]: 76.97 g; Tłuszcz [g]: 59.23 g; Węglowodany [g]: 343.34 g; cukry proste [g]: 116.17 g; Bł pokarm [g]: 31.98 g; Sól [g]: 3.95 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.06 g;	Wartość energ.[kcal]: 1873.37 kcal; Białko ogół. [g]: 86.35 g; Tłuszcz [g]: 60.60 g; Węglowodany [g]: 268.92 g; cukry proste [g]: 39.09 g; Bł pokarm [g]: 46.36 g; Sól [g]: 5.55 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.10 g;	Wartość energ.[kcal]: 2450.56 kcal; Białko ogół. [g]: 113.31 g; Tłuszcz [g]: 80.47 g; Węglowodany [g]: 339.08 g; cukry proste [g]: 103.78 g; Bł pokarm [g]: 41.95 g; Sól [g]: 6.68 g; Kw. tł. nasyc [g]: 34.17 g;	Wartość energ.[kcal]: 1987.24 kcal; Białko ogół. [g]: 73.06 g; Tłuszcz [g]: 46.48 g; Węglowodany [g]: 334.93 g; cukry proste [g]: 110.49 g; Bł pokarm [g]: 31.68 g; Sól [g]: 3.87 g; Kw. tł. nasyc [g]: 11.51 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		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
2026-11-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka z komina 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 90 g Rzodkiewka tarta 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 90 g Rzodkiewka tarta 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***) Pomidor 90 g Rzodkiewka tarta 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***) Pomidor 90 g Rzodkiewka tarta 10 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Pierś drobiowa delikatna 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor b/skóry 90 g Rzodkiewka tarta 10 g Herbata z cytryną 300 ml
	II Ś					Kefir 100 ml (***MLE***)		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udzik z kurczaka pieczony 120 g Surówka wielowarzywna 150 g (***SEL, GOR***) Kompot z owoców 300 ml		Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udzik z kurczaka duszony 120 g Bukiet warzyw gotowane na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa pomidorowa z makaronem razowym 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udzik z kurczaka duszony 120 g Surówka wielowarzywna bez cukru z olejem 150 g (***SEL, GOR***) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udzik z kurczaka pieczony 120 g Udzik z kurczaka duszony 120 g Surówka wielowarzywna 150 g (***SEL, GOR***) Kompot z owoców 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udzik z kurczaka duszony 120 g Bukiet warzyw gotowane na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ, MLE***)		Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ, MLE***)	Serek wiejski granulowany 100 g (***MLE***)	Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ, MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta z tuńczyka z serem białym 60 g (***RYB, MLE***) Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta z tuńczyka z serem białym 60 g (***RYB, MLE***) Marchewka gotowana plastry 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta z tuńczyka z serem białym 60 g (***RYB, MLE***) Ogórek zielony 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 z tuńczyka z serem białym 80 g (***RYB, MLE***) Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Margaryna roślinna 80% tłuszczu 15 g Pasta z tuńczyka z serem białym 60 g (***RYB, MLE***) Marchewka gotowana plastry 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***)	Mus truskawkowy 100 g
		Wartość energ.[kcal]: 1869.06 kcal; Białko ogół. [g]: 85.63 g; Tłuszcz [g]: 63.58 g; Węglowodany [g]: 253.83 g; cukry proste [g]: 60.83 g; Bł pokarm [g]: 30.97 g; Sól [g]: 5.38 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.60 g;	Wartość energ.[kcal]: 2110.59 kcal; Białko ogół. [g]: 92.02 g; Tłuszcz [g]: 70.22 g; Węglowodany [g]: 293.42 g; cukry proste [g]: 67.89 g; Bł pokarm [g]: 32.21 g; Sól [g]: 5.66 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.52 g;	Wartość energ.[kcal]: 1843.83 kcal; Białko ogół. [g]: 90.19 g; Tłuszcz [g]: 51.04 g; Węglowodany [g]: 270.09 g; cukry proste [g]: 62.00 g; Bł pokarm [g]: 29.07 g; Sól [g]: 4.39 g; Kw. tł. nasyc [g]: 23.77 g;	Wartość energ.[kcal]: 2085.36 kcal; Białko ogół. [g]: 96.58 g; Tłuszcz [g]: 57.68 g; Węglowodany [g]: 309.68 g; cukry proste [g]: 69.06 g; Bł pokarm [g]: 30.32 g; Sól [g]: 4.68 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.69 g;	Wartość energ.[kcal]: 1892.52 kcal; Białko ogół. [g]: 98.19 g; Tłuszcz [g]: 72.50 g; Węglowodany [g]: 228.99 g; cukry proste [g]: 41.26 g; Bł pokarm [g]: 34.96 g; Sól [g]: 6.51 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.60 g;	Wartość energ.[kcal]: 2361.66 kcal; Białko ogół. [g]: 129.14 g; Tłuszcz [g]: 81.30 g; Węglowodany [g]: 294.24 g; cukry proste [g]: 68.32 g; Bł pokarm [g]: 32.23 g; Sól [g]: 6.68 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.59 g;	Wartość energ.[kcal]: 1713.16 kcal; Białko ogół. [g]: 89.47 g; Tłuszcz [g]: 39.37 g; Węglowodany [g]: 264.53 g; cukry proste [g]: 59.07 g; Bł pokarm [g]: 28.25 g; Sól [g]: 4.50 g; Kw. tł. nasyc [g]: 10.61 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		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
2026-11-16 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 Jabłko 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 Jabłko 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 (***SEL***) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 150 g (***JAJ, GOR***) Kompot z owoców 300 ml		Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 g (***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 (***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 (***SEL***) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 150 g (***JAJ, GOR***) Kompot z owoców 300 ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 g (***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	Ciastka owsiane 30 g (***GLU, SEZ***)				Wafle ryżowe 30 g	Ciastka owsiane 30 g (***GLU, SEZ***)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energ.[kcal]: 2217.21 kcal; Białko ogół.[g]: 85.11 g; Tłuszcz [g]: 85.53 g; Węglowodany [g]: 293.08 g; cukry proste [g]: 78.92 g; Bł pokarm [g]: 31.99 g; Sól [g]: 3.48 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.08 g;	Wartość energ.[kcal]: 2258.21 kcal; Białko ogół.[g]: 85.21 g; Tłuszcz [g]: 85.63 g; Węglowodany [g]: 303.08 g; cukry proste [g]: 88.12 g; Bł pokarm [g]: 31.99 g; Sól [g]: 3.49 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.09 g;	Wartość energ.[kcal]: 2213.98 kcal; Białko ogół.[g]: 86.97 g; Tłuszcz [g]: 64.02 g; Węglowodany [g]: 339.17 g; cukry proste [g]: 106.82 g; Bł pokarm [g]: 33.43 g; Sól [g]: 3.50 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.94 g;	Wartość energ.[kcal]: 2254.98 kcal; Białko ogół.[g]: 87.07 g; Tłuszcz [g]: 64.12 g; Węglowodany [g]: 349.17 g; cukry proste [g]: 116.02 g; Bł pokarm [g]: 33.43 g; Sól [g]: 3.50 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.95 g;	Wartość energ.[kcal]: 1911.92 kcal; Białko ogół.[g]: 76.03 g; Tłuszcz [g]: 66.89 g; Węglowodany [g]: 274.58 g; cukry proste [g]: 50.47 g; Bł pokarm [g]: 46.72 g; Sól [g]: 4.42 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.23 g;	Wartość energ.[kcal]: 2423.02 kcal; Białko ogół.[g]: 115.67 g; Tłuszcz [g]: 89.69 g; Węglowodany [g]: 304.79 g; cukry proste [g]: 89.25 g; Bł pokarm [g]: 32.41 g; Sól [g]: 3.70 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.63 g;	Wartość energ.[kcal]: 2330.08 kcal; Białko ogół.[g]: 89.43 g; Tłuszcz [g]: 64.86 g; Węglowodany [g]: 363.62 g; cukry proste [g]: 117.08 g; Bł pokarm [g]: 33.79 g; Sól [g]: 3.58 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.84 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		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
2026-11-17 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (***JAJ, GOR***) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała talarki 90 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (***GLU, MLE***)		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (***JAJ, GOR***) Sałata lodowa 10 g Bukiet warzyw gotowane na parze 90 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (***GLU, MLE***)		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (***JAJ, GOR***) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała talarki 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 jajeczna z koperkiem 80 g (***JAJ, GOR***) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała talarki 90 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (***GLU, MLE***)	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta z białek jaja 60 g (***JAJ***) Sałata lodowa 10 g Bukiet warzyw gotowane na parze 90 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (***GLU, MLE***)
	II Ś					Jabłko 1 szt		
	Obiad	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy ciemny 100 g (***GLU***) Surówka z kapusty białek z olejem rzepakowym 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy ciemny 100 g (***GLU***) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy ciemny 100 g (***GLU***) Surówka z kapusty białej bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy ciemny 100 g (***GLU***) Surówka z kapusty białek z olejem rzepakowym 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy ciemny 100 g (***GLU***) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Herbatniki 30 g (***GLU, MLE***)		Herbatniki 30 g (***GLU, MLE***)	Ciecierzyca z dodatkiem słonecznika 100 g	Herbatniki 30 g (***GLU, MLE***)	
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Schab benedykta 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 100 g (***GOR***) Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Schab benedykta 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Schab benedykta 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 100 g (***GOR***) Sałata 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***) Schab benedykta 60 g (***SOJ, SEL, GOR***) Ogórek kiszony 100 g (***GOR***) Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)						
		Wartość energ.[kcal]: 2232.62 kcal; Białko ogół. [g]: 96.95 g; Tłuszcz [g]: 84.17 g; Węglowodany [g]: 289.17 g; cukry proste [g]: 66.88 g; Bł pokarm [g]: 34.72 g; Sól [g]: 5.76 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.21 g;	Wartość energ.[kcal]: 2372.14 kcal; Białko ogół. [g]: 99.57 g; Tłuszcz [g]: 87.69 g; Węglowodany [g]: 313.74 g; cukry proste [g]: 77.60 g; Bł pokarm [g]: 35.13 g; Sól [g]: 6.00 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.66 g;	Wartość energ.[kcal]: 2219.58 kcal; Białko ogół. [g]: 101.20 g; Tłuszcz [g]: 69.12 g; Węglowodany [g]: 313.58 g; cukry proste [g]: 78.06 g; Bł pokarm [g]: 31.21 g; Sól [g]: 3.79 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.15 g;	Wartość energ.[kcal]: 2359.10 kcal; Białko ogół. [g]: 103.82 g; Tłuszcz [g]: 72.64 g; Węglowodany [g]: 338.16 g; cukry proste [g]: 88.78 g; Bł pokarm [g]: 31.63 g; Sól [g]: 4.03 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.60 g;	Wartość energ.[kcal]: 2093.94 kcal; Białko ogół. [g]: 93.66 g; Tłuszcz [g]: 75.13 g; Węglowodany [g]: 282.76 g; cukry proste [g]: 49.22 g; Bł pokarm [g]: 45.05 g; Sól [g]: 6.50 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.32 g;	Wartość energ.[kcal]: 2597.45 kcal; Białko ogół. [g]: 131.99 g; Tłuszcz [g]: 97.94 g; Węglowodany [g]: 314.58 g; cukry proste [g]: 78.03 g; Bł pokarm [g]: 35.28 g; Sól [g]: 6.32 g; Kw. tł. nasyc [g]: 36.30 g;	Wartość energ.[kcal]: 2206.26 kcal; Białko ogół. [g]: 97.27 g; Tłuszcz [g]: 66.97 g; Węglowodany [g]: 319.45 g; cukry proste [g]: 78.62 g; Bł pokarm [g]: 32.00 g; Sól [g]: 4.34 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.95 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		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
2026-11-18 środa	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka od górali 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata lodowa 10 g Ogórek zielony 90 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (***MLE***)		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka od górali 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (***MLE***)		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka od górali 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Ogórek zielony 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 od górali 60 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata lodowa 10 g Ogórek zielony 90 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (***MLE***)	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynkowa z kurczaka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (***MLE***)
	II Ś					Jabłko 1 szt		
	Obiad	Zupa bulion z pieczonych warzyw z makaronem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gołąbki po litewsku 130 g (***JAJ, SEL***) Sos pomidorowy 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty kiszonej 150 g (***GOR***) Kompot z owoców 300 ml		Zupa bulion z pieczonych warzyw z makaronem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet wp. gotowany 80 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 100 g (***GLU, SEL***) Szpinak gotowany 150 g (***GLU***) Kompot z owoców 300 ml		Zupa bulion z pieczonych warzyw z makaronem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet wp. gotowany 80 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty kiszonej bez cukru 150 g (***GOR***) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa bulion z pieczonych warzyw z makaronem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Gołąbki po litewsku 130 g (***JAJ, SEL***) Pulpet wp. gotowany 80 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty kiszonej 150 g (***GOR***) Kompot z owoców 300 ml	Zupa bulion z pieczonych warzyw z makaronem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet wp. gotowany 80 g (***JAJ***) Sos pomidorowy 100 g (***GLU, SEL***) Szpinak gotowany 150 g (***GLU***) Kompot z owoców 300 ml
	P		Galaretka z owocami 150 g		Galaretka z owocami 150 g	Serek wiejski granulowany 100 g (***MLE***)	Galaretka z owocami 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta z ciecierzycy z olejem rzepakowym 60 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (***JAJ***) Buraki gotowane 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta z ciecierzycy 60 g Pomidor 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 z ciecierzycy z olejem rzepakowym 80 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***SOJ, SEL, GOR***) Dżem owocowy 25 g Buraki gotowane 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Maślanka z truskawkami i płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE***)				Maślanka 100 g (***MLE***)	Maślanka z truskawkami i płatkami owsianymi 100 g (***GLU, MLE***)	
		Wartość energ.[kcal]: 2302.28 kcal; Białko ogół. [g]: 90.00 g; Tłuszcz [g]: 76.88 g; Węglowodany [g]: 329.82 g; cukry proste [g]: 72.57 g; Bł pokarm [g]: 34.38 g; Sól [g]: 5.30 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.65 g;	Wartość energ.[kcal]: 2339.14 kcal; Białko ogół. [g]: 96.18 g; Tłuszcz [g]: 77.04 g; Węglowodany [g]: 332.86 g; cukry proste [g]: 74.89 g; Bł pokarm [g]: 35.10 g; Sól [g]: 5.31 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.66 g;	Wartość energ.[kcal]: 2313.06 kcal; Białko ogół. [g]: 99.40 g; Tłuszcz [g]: 74.62 g; Węglowodany [g]: 324.00 g; cukry proste [g]: 71.47 g; Bł pokarm [g]: 26.33 g; Sól [g]: 4.40 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.69 g;	Wartość energ.[kcal]: 2349.92 kcal; Białko ogół. [g]: 105.57 g; Tłuszcz [g]: 74.78 g; Węglowodany [g]: 327.04 g; cukry proste [g]: 73.79 g; Bł pokarm [g]: 27.05 g; Sól [g]: 4.40 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.70 g;	Wartość energ.[kcal]: 1978.99 kcal; Białko ogół. [g]: 86.14 g; Tłuszcz [g]: 70.29 g; Węglowodany [g]: 270.07 g; cukry proste [g]: 55.20 g; Bł pokarm [g]: 40.06 g; Sól [g]: 6.19 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.24 g;	Wartość energ.[kcal]: 2627.20 kcal; Białko ogół. [g]: 126.69 g; Tłuszcz [g]: 93.36 g; Węglowodany [g]: 337.78 g; cukry proste [g]: 74.93 g; Bł pokarm [g]: 35.56 g; Sól [g]: 6.20 g; Kw. tł. nasyc [g]: 35.76 g;	Wartość energ.[kcal]: 2357.68 kcal; Białko ogół. [g]: 91.85 g; Tłuszcz [g]: 66.74 g; Węglowodany [g]: 360.81 g; cukry proste [g]: 108.54 g; Bł pokarm [g]: 27.13 g; Sól [g]: 4.77 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.91 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		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
2026-11-19 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, 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, 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, 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, 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]: 2134.06 kcal; Białko ogół.[g]: 78.29 g; Tłuszcz [g]: 66.08 g; Węglowodany [g]: 325.05 g; cukry proste [g]: 98.59 g; Bł pokarm [g]: 36.88 g; Sól [g]: 7.17 g; Kw. tł. nasyc [g]: 33.91 g;	Wartość energ.[kcal]: 2310.61 kcal; Białko ogół.[g]: 85.13 g; Tłuszcz [g]: 70.09 g; Węglowodany [g]: 353.42 g; cukry proste [g]: 119.78 g; Bł pokarm [g]: 36.91 g; Sól [g]: 7.40 g; Kw. tł. nasyc [g]: 36.29 g;	Wartość energ.[kcal]: 2136.25 kcal; Białko ogół.[g]: 84.66 g; Tłuszcz [g]: 55.19 g; Węglowodany [g]: 341.66 g; cukry proste [g]: 103.90 g; Bł pokarm [g]: 32.10 g; Sól [g]: 4.09 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.45 g;	Wartość energ.[kcal]: 2312.80 kcal; Białko ogół.[g]: 91.50 g; Tłuszcz [g]: 59.21 g; Węglowodany [g]: 370.03 g; cukry proste [g]: 125.10 g; Bł pokarm [g]: 32.13 g; Sól [g]: 4.32 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.84 g;	Wartość energ.[kcal]: 1769.17 kcal; Białko ogół.[g]: 75.71 g; Tłuszcz [g]: 68.10 g; Węglowodany [g]: 233.70 g; cukry proste [g]: 44.42 g; Bł pokarm [g]: 41.24 g; Sól [g]: 7.15 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.03 g;	Wartość energ.[kcal]: 2412.52 kcal; Białko ogół.[g]: 97.77 g; Tłuszcz [g]: 72.30 g; Węglowodany [g]: 361.76 g; cukry proste [g]: 120.42 g; Bł pokarm [g]: 37.92 g; Sól [g]: 8.58 g; Kw. tł. nasyc [g]: 37.23 g;	Wartość energ.[kcal]: 2131.68 kcal; Białko ogół.[g]: 85.16 g; Tłuszcz [g]: 54.65 g; Węglowodany [g]: 341.16 g; cukry proste [g]: 103.95 g; Bł pokarm [g]: 32.10 g; Sól [g]: 4.11 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.13 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		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
2026-11-20 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Serek waniliowy z brzoskwinią 60 g (***MLE***) Ciecierzyca z dodatkiem słonecznika 100 g Herbata z cytryną 300 ml Deser z kaszą manną na mleku 300 g (***GLU, MLE***)		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Serek waniliowy z brzoskwinią 60 g (***MLE***) Marchewka gotowana plastry 100 g Herbata z cytryną 300 ml Deser z kaszą manną na mleku 300 g (***GLU, MLE***)		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Serek śmietankowy 60 g (***MLE***) Ciecierzyca z dodatkiem słonecznika 100 g Sałata 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***) Serek waniliowy z brzoskwinią 80 g (***MLE***) Ciecierzyca z dodatkiem słonecznika 100 g Herbata z cytryną 300 ml Deser z kaszą manną na mleku 300 g (***GLU, MLE***)	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Serek śmietankowy 60 g (***MLE***) Marchewka gotowana plastry 100 g Herbata z cytryną 300 ml Deser z kaszą manną na mleku 300 g (***GLU, MLE***)
	II Ś					Sałata z pomidorem 100 g		
	Obiad	Zupa brokułowa z ryżem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj panierowany 80 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z ogórka kiszonego z marchewką 150 g (***GOR***) Kompot z owoców 300 ml		Zupa brokułowa z ryżem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj gotowany 80 g (***RYB***) Sos jarzynowy 100 g (***GLU, SEL***) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa brokułowa z ryżem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj gotowany 80 g (***RYB***) Sos jarzynowy 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z ogórka kiszonego z marchewką 150 g (***GOR***) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa brokułowa z ryżem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj panierowany 80 g (***GLU, JAJ, RYB***) Mintaj gotowany 80 g (***RYB***) Surówka z ogórka kiszonego z marchewką 150 g (***GOR***) Kompot z owoców 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj gotowany 80 g (***RYB***) Sos jarzynowy 100 g (***GLU, SEL***) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Ciastka kruche 30 g (***GLU, JAJ, MLE***)		Ciastka kruche 30 g (***GLU, JAJ, MLE***)	Sok pomidorowy 200 ml	Ciastka kruche 30 g (***GLU, JAJ, MLE***)	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica drobiowa z majerankiem 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Rzodkiewka tarta 100 g Sałata 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica drobiowa z majerankiem 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica drobiowa z majerankiem 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Rzodkiewka tarta 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***) Polędwica drobiowa z majerankiem 60 g (***SOJ, SEL, GOR***) Rzodkiewka tarta 100 g Sałata 10 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica drobiowa z majerankiem 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Truskawkowe mleko 200 g (***MLE***)				Kefir 100 ml (***MLE***)	Truskawkowe mleko 200 g (***MLE***)	
		Wartość energ.[kcal]: 2123.84 kcal; Białko ogół. [g]: 84.16 g; Tłuszcz [g]: 58.09 g; Węglowodany [g]: 333.29 g; cukry proste [g]: 80.03 g; Bł pokarm [g]: 34.34 g; Sól [g]: 7.05 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.28 g;	Wartość energ.[kcal]: 2256.14 kcal; Białko ogół. [g]: 85.66 g; Tłuszcz [g]: 63.25 g; Węglowodany [g]: 353.42 g; cukry proste [g]: 88.73 g; Bł pokarm [g]: 34.73 g; Sól [g]: 7.13 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.52 g;	Wartość energ.[kcal]: 2082.31 kcal; Białko ogół. [g]: 82.44 g; Tłuszcz [g]: 51.13 g; Węglowodany [g]: 339.18 g; cukry proste [g]: 98.47 g; Bł pokarm [g]: 32.37 g; Sól [g]: 4.24 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.93 g;	Wartość energ.[kcal]: 2214.61 kcal; Białko ogół. [g]: 83.94 g; Tłuszcz [g]: 56.29 g; Węglowodany [g]: 359.31 g; cukry proste [g]: 107.17 g; Bł pokarm [g]: 32.76 g; Sól [g]: 4.32 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.18 g;	Wartość energ.[kcal]: 1768.80 kcal; Białko ogół. [g]: 75.66 g; Tłuszcz [g]: 55.70 g; Węglowodany [g]: 262.13 g; cukry proste [g]: 32.95 g; Bł pokarm [g]: 42.35 g; Sól [g]: 7.89 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.85 g;	Wartość energ.[kcal]: 2378.94 kcal; Białko ogół. [g]: 107.83 g; Tłuszcz [g]: 65.37 g; Węglowodany [g]: 357.16 g; cukry proste [g]: 91.98 g; Bł pokarm [g]: 34.83 g; Sól [g]: 7.79 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.23 g;	Wartość energ.[kcal]: 2094.58 kcal; Białko ogół. [g]: 83.36 g; Tłuszcz [g]: 56.15 g; Węglowodany [g]: 329.88 g; cukry proste [g]: 89.95 g; Bł pokarm [g]: 32.08 g; Sól [g]: 4.26 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.93 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		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
2026-11-21 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, 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, 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, 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, SEL***) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Schab 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, 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	Sałata z ogórkiem 100 g	Jabłko 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pomidorowy twarożek 60 g (***MLE***) Rzodkiew biała talarki 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pomidorowy twarożek 60 g (***MLE***) 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***) Pomidorowy twarożek 60 g (***MLE***) Rzodkiew biała talarki 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***) Pomidorowy twarożek 60 g (***MLE***) Rzodkiew biała talarki 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 100 g Sałata 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]: 2140.32 kcal; Białko ogół. [g]: 89.09 g; Tłuszcz [g]: 79.43 g; Węglowodany [g]: 284.79 g; cukry proste [g]: 62.46 g; Bł pokarm [g]: 35.03 g; Sól [g]: 3.88 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.54 g;	Wartość energ.[kcal]: 2240.32 kcal; Białko ogół. [g]: 89.89 g; Tłuszcz [g]: 80.23 g; Węglowodany [g]: 308.99 g; cukry proste [g]: 81.86 g; Bł pokarm [g]: 39.03 g; Sól [g]: 3.89 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.62 g;	Wartość energ.[kcal]: 2148.21 kcal; Białko ogół. [g]: 95.70 g; Tłuszcz [g]: 71.50 g; Węglowodany [g]: 295.26 g; cukry proste [g]: 63.34 g; Bł pokarm [g]: 29.05 g; Sól [g]: 3.78 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.07 g;	Wartość energ.[kcal]: 2248.21 kcal; Białko ogół. [g]: 96.50 g; Tłuszcz [g]: 72.30 g; Węglowodany [g]: 319.46 g; cukry proste [g]: 82.74 g; Bł pokarm [g]: 33.05 g; Sól [g]: 3.79 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.15 g;	Wartość energ.[kcal]: 2141.14 kcal; Białko ogół. [g]: 97.65 g; Tłuszcz [g]: 78.02 g; Węglowodany [g]: 284.65 g; cukry proste [g]: 61.18 g; Bł pokarm [g]: 45.15 g; Sól [g]: 4.00 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.29 g;	Wartość energ.[kcal]: 2475.22 kcal; Białko ogół. [g]: 119.89 g; Tłuszcz [g]: 92.93 g; Węglowodany [g]: 309.25 g; cukry proste [g]: 81.91 g; Bł pokarm [g]: 39.05 g; Sól [g]: 4.33 g; Kw. tł. nasyc [g]: 34.62 g;	Wartość energ.[kcal]: 2141.31 kcal; Białko ogół. [g]: 82.52 g; Tłuszcz [g]: 60.27 g; Węglowodany [g]: 332.30 g; cukry proste [g]: 100.21 g; Bł pokarm [g]: 29.78 g; Sól [g]: 3.49 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.61 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

		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
2026-11-22 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 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]: 1710.05 kcal; Białko ogół. [g]: 74.34 g; Tłuszcz [g]: 49.52 g; Węglowodany [g]: 257.50 g; cukry proste [g]: 67.08 g; Bł pokarm [g]: 32.60 g; Sól [g]: 3.96 g; Kw. tł. nasyc [g]: 22.14 g;	Wartość energ.[kcal]: 1805.34 kcal; Białko ogół. [g]: 76.68 g; Tłuszcz [g]: 50.31 g; Węglowodany [g]: 278.21 g; cukry proste [g]: 67.08 g; Bł pokarm [g]: 34.59 g; Sól [g]: 3.97 g; Kw. tł. nasyc [g]: 22.23 g;	Wartość energ.[kcal]: 1867.33 kcal; Białko ogół. [g]: 81.20 g; Tłuszcz [g]: 56.20 g; Węglowodany [g]: 272.59 g; cukry proste [g]: 64.14 g; Bł pokarm [g]: 28.30 g; Sól [g]: 3.68 g; Kw. tł. nasyc [g]: 23.50 g;	Wartość energ.[kcal]: 1962.62 kcal; Białko ogół. [g]: 83.54 g; Tłuszcz [g]: 56.99 g; Węglowodany [g]: 293.30 g; cukry proste [g]: 64.14 g; Bł pokarm [g]: 30.29 g; Sól [g]: 3.69 g; Kw. tł. nasyc [g]: 23.59 g;	Wartość energ.[kcal]: 1797.05 kcal; Białko ogół. [g]: 78.39 g; Tłuszcz [g]: 66.72 g; Węglowodany [g]: 240.96 g; cukry proste [g]: 46.46 g; Bł pokarm [g]: 41.43 g; Sól [g]: 4.13 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.34 g;	Wartość energ.[kcal]: 1956.33 kcal; Białko ogół. [g]: 107.57 g; Tłuszcz [g]: 52.94 g; Węglowodany [g]: 279.08 g; cukry proste [g]: 67.83 g; Bł pokarm [g]: 34.60 g; Sól [g]: 4.62 g; Kw. tł. nasyc [g]: 23.21 g;	Wartość energ.[kcal]: 1867.33 kcal; Białko ogół. [g]: 81.20 g; Tłuszcz [g]: 56.20 g; Węglowodany [g]: 272.59 g; cukry proste [g]: 64.14 g; Bł pokarm [g]: 28.30 g; Sól [g]: 3.68 g; Kw. tł. nasyc [g]: 23.50 g;

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

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,