

		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
2026-10-19 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 60 g (MLE) Ogórek zielony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Budyniowa 300 g (MLE)		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Jabiko parzone 1 szt Herbata z cytryną 300 ml Budyniowa 300 g (MLE)		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 60 g (MLE) Ogórek zielony 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 80 g (MLE) Ogórek zielony 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Budyniowa 300 g (MLE)	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser biały krajanka 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Jabiko parzone 1 szt Herbata z cytryną 300 ml Budyniowa 300 g (MLE)
	II Ś					Sok pomidorowy 200 ml		
	Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 g (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]: 2413.46 kcal; Białko ogół. [g]: 88.05 g; Tłuszcz [g]: 95.39 g; Węglowodany [g]: 321.00 g; cukry proste [g]: 79.36 g; Bł pokarm [g]: 33.52 g; Sól [g]: 3.58 g; Kw. tł. nasyc [g]: 35.03 g;	Wartość energ.[kcal]: 2454.46 kcal; Białko ogół. [g]: 88.15 g; Tłuszcz [g]: 95.49 g; Węglowodany [g]: 331.00 g; cukry proste [g]: 88.56 g; Bł pokarm [g]: 33.52 g; Sól [g]: 3.59 g; Kw. tł. nasyc [g]: 35.04 g;	Wartość energ.[kcal]: 2410.23 kcal; Białko ogół. [g]: 89.91 g; Tłuszcz [g]: 73.88 g; Węglowodany [g]: 367.08 g; cukry proste [g]: 107.25 g; Bł pokarm [g]: 34.96 g; Sól [g]: 3.59 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.89 g;	Wartość energ.[kcal]: 2451.23 kcal; Białko ogół. [g]: 90.01 g; Tłuszcz [g]: 73.98 g; Węglowodany [g]: 377.08 g; cukry proste [g]: 116.45 g; Bł pokarm [g]: 34.96 g; Sól [g]: 3.60 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.90 g;	Wartość energ.[kcal]: 1960.57 kcal; Białko ogół. [g]: 77.32 g; Tłuszcz [g]: 68.05 g; Węglowodany [g]: 283.00 g; cukry proste [g]: 50.91 g; Bł pokarm [g]: 47.05 g; Sól [g]: 4.43 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.89 g;	Wartość energ.[kcal]: 2619.27 kcal; Białko ogół. [g]: 118.61 g; Tłuszcz [g]: 99.56 g; Węglowodany [g]: 332.70 g; cukry proste [g]: 89.69 g; Bł pokarm [g]: 33.94 g; Sól [g]: 3.80 g; Kw. tł. nasyc [g]: 36.59 g;	Wartość energ.[kcal]: 2378.73 kcal; Białko ogół. [g]: 90.72 g; Tłuszcz [g]: 66.02 g; Węglowodany [g]: 372.03 g; cukry proste [g]: 117.51 g; Bł pokarm [g]: 34.12 g; Sól [g]: 3.59 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.50 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-10-20 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 białej 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) Sos pieczeniowy ciemny 100 g (GLU) Surówka z kapusty białej 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)	Ciecierzycza 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) Połędwica 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]: 2232.82 kcal; Białko ogół. [g]: 97.04 g; Tłuszcz [g]: 84.18 g; Węglowodany [g]: 289.10 g; cukry proste [g]: 66.83 g; Bł pokarm [g]: 34.75 g; Sól [g]: 5.76 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.21 g;	Wartość energ.[kcal]: 2372.34 kcal; Białko ogół. [g]: 99.66 g; Tłuszcz [g]: 87.70 g; Węglowodany [g]: 313.68 g; cukry proste [g]: 77.55 g; Bł pokarm [g]: 35.17 g; Sól [g]: 6.00 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.66 g;	Wartość energ.[kcal]: 2219.78 kcal; Białko ogół. [g]: 101.28 g; Tłuszcz [g]: 69.13 g; Węglowodany [g]: 313.52 g; cukry proste [g]: 78.01 g; Bł pokarm [g]: 31.25 g; Sól [g]: 3.79 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.15 g;	Wartość energ.[kcal]: 2359.30 kcal; Białko ogół. [g]: 103.91 g; Tłuszcz [g]: 72.65 g; Węglowodany [g]: 338.09 g; cukry proste [g]: 88.73 g; Bł pokarm [g]: 31.67 g; Sól [g]: 4.03 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.60 g;	Wartość energ.[kcal]: 2094.14 kcal; Białko ogół. [g]: 93.74 g; Tłuszcz [g]: 75.15 g; Węglowodany [g]: 282.69 g; cukry proste [g]: 49.18 g; Bł pokarm [g]: 45.08 g; Sól [g]: 6.50 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.31 g;	Wartość energ.[kcal]: 2597.65 kcal; Białko ogół. [g]: 132.08 g; Tłuszcz [g]: 97.96 g; Węglowodany [g]: 314.52 g; cukry proste [g]: 77.98 g; Bł pokarm [g]: 35.32 g; Sól [g]: 6.33 g; Kw. tł. nasyc [g]: 36.30 g;	Wartość energ.[kcal]: 2206.46 kcal; Białko ogół. [g]: 97.36 g; Tłuszcz [g]: 66.98 g; Węglowodany [g]: 319.38 g; cukry proste [g]: 78.58 g; Bł pokarm [g]: 32.04 g; Sól [g]: 4.34 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.95 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-10-21 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) Szynek 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 kiszzonej 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) Szpinał gotowany 150 g (GLU) Kompot z owoców 300 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 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 kiszzonej 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 kiszzonej 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) Szpinał gotowany 150 g (GLU) Kompot z owoców 300 ml
	P		Galaretką z owocami 150 g		Galaretką z owocami 150 g	Serek wiejski granulowany 100 g (MLE)	Galaretką 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]: 1940.11 kcal; Białko ogół. [g]: 84.31 g; Tłuszcz [g]: 68.08 g; Węglowodany [g]: 267.12 g; cukry proste [g]: 55.13 g; Bł pokarm [g]: 40.28 g; Sól [g]: 6.15 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.69 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;

		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
2026-10-22 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 Łopatką 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]: 2139.92 kcal; Białko ogół. [g]: 78.40 g; Tłuszcz [g]: 66.60 g; Węglowodany [g]: 325.22 g; cukry proste [g]: 98.76 g; Bł pokarm [g]: 36.88 g; Sól [g]: 7.17 g; Kw. tł. nasyc [g]: 34.22 g;	Wartość energ.[kcal]: 2316.47 kcal; Białko ogół. [g]: 85.25 g; Tłuszcz [g]: 70.62 g; Węglowodany [g]: 353.59 g; cukry proste [g]: 119.95 g; Bł pokarm [g]: 36.91 g; Sól [g]: 7.40 g; Kw. tł. nasyc [g]: 36.60 g;	Wartość energ.[kcal]: 2142.12 kcal; Białko ogół. [g]: 84.78 g; Tłuszcz [g]: 55.72 g; Węglowodany [g]: 341.83 g; cukry proste [g]: 104.07 g; Bł pokarm [g]: 32.10 g; Sól [g]: 4.10 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.77 g;	Wartość energ.[kcal]: 2318.67 kcal; Białko ogół. [g]: 91.62 g; Tłuszcz [g]: 59.73 g; Węglowodany [g]: 370.20 g; cukry proste [g]: 125.27 g; Bł pokarm [g]: 32.13 g; Sól [g]: 4.33 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.15 g;	Wartość energ.[kcal]: 1775.03 kcal; Białko ogół. [g]: 75.83 g; Tłuszcz [g]: 68.63 g; Węglowodany [g]: 233.87 g; cukry proste [g]: 44.59 g; Bł pokarm [g]: 41.24 g; Sól [g]: 7.15 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.34 g;	Wartość energ.[kcal]: 2418.38 kcal; Białko ogół. [g]: 97.89 g; Tłuszcz [g]: 72.83 g; Węglowodany [g]: 361.93 g; cukry proste [g]: 120.59 g; Bł pokarm [g]: 37.92 g; Sól [g]: 8.58 g; Kw. tł. nasyc [g]: 37.54 g;	Wartość energ.[kcal]: 2137.54 kcal; Białko ogół. [g]: 85.28 g; Tłuszcz [g]: 55.18 g; Węglowodany [g]: 341.33 g; cukry proste [g]: 104.12 g; Bł pokarm [g]: 32.10 g; Sól [g]: 4.11 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.44 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
2026-10-23 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) Ciecierzycza 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) Ciecierzycza 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) Ciecierzycza 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					Salata 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 kiszzonego 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 kiszzonego 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 kiszzonego 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]: 2135.57 kcal; Białko ogół. [g]: 84.40 g; Tłuszcz [g]: 59.14 g; Węglowodany [g]: 333.63 g; cukry proste [g]: 80.37 g; Bł pokarm [g]: 34.34 g; Sól [g]: 7.06 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.91 g;	Wartość energ.[kcal]: 2267.87 kcal; Białko ogół. [g]: 85.90 g; Tłuszcz [g]: 64.30 g; Węglowodany [g]: 353.76 g; cukry proste [g]: 89.07 g; Bł pokarm [g]: 34.73 g; Sól [g]: 7.14 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.15 g;	Wartość energ.[kcal]: 2094.04 kcal; Białko ogół. [g]: 82.68 g; Tłuszcz [g]: 52.18 g; Węglowodany [g]: 339.53 g; cukry proste [g]: 98.81 g; Bł pokarm [g]: 32.37 g; Sól [g]: 4.25 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.56 g;	Wartość energ.[kcal]: 2226.34 kcal; Białko ogół. [g]: 84.18 g; Tłuszcz [g]: 57.34 g; Węglowodany [g]: 359.66 g; cukry proste [g]: 107.51 g; Bł pokarm [g]: 32.76 g; Sól [g]: 4.33 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.81 g;	Wartość energ.[kcal]: 1780.52 kcal; Białko ogół. [g]: 75.89 g; Tłuszcz [g]: 56.75 g; Węglowodany [g]: 262.47 g; cukry proste [g]: 33.29 g; Bł pokarm [g]: 42.35 g; Sól [g]: 7.90 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.48 g;	Wartość energ.[kcal]: 2390.67 kcal; Białko ogół. [g]: 108.07 g; Tłuszcz [g]: 66.42 g; Węglowodany [g]: 357.50 g; cukry proste [g]: 92.32 g; Bł pokarm [g]: 34.83 g; Sól [g]: 7.80 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.85 g;	Wartość energ.[kcal]: 2106.30 kcal; Białko ogół. [g]: 83.60 g; Tłuszcz [g]: 57.20 g; Węglowodany [g]: 330.22 g; cukry proste [g]: 90.29 g; Bł pokarm [g]: 32.08 g; Sól [g]: 4.27 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.55 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-10-24 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 Szynekowa 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 Karczek duszony 80 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 Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Jabłko 1 szt		Jabłko 1 szt	Salata z ogórkiem 100 g	Jabłko 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidorowy twarożek 60 g (MLE) Rzodkiew biała talarki 100 g Salata 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 Salata 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 Salata lodowa 10 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidorowy twarożek 60 g (MLE) Rzodkiew biała talarki 100 g Salata 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 Salata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)				Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	
		Wartość energ.[kcal]: 2152.05 kcal; Białko ogół. [g]: 89.33 g; Tłuszcz [g]: 80.48 g; Węglowodany [g]: 285.14 g; cukry proste [g]: 62.80 g; Bł pokarm [g]: 35.03 g; Sól [g]: 3.89 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.17 g;	Wartość energ.[kcal]: 2252.05 kcal; Białko ogół. [g]: 90.13 g; Tłuszcz [g]: 81.28 g; Węglowodany [g]: 309.34 g; cukry proste [g]: 82.20 g; Bł pokarm [g]: 39.03 g; Sól [g]: 3.90 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.25 g;	Wartość energ.[kcal]: 2159.94 kcal; Białko ogół. [g]: 95.93 g; Tłuszcz [g]: 72.55 g; Węglowodany [g]: 295.60 g; cukry proste [g]: 63.68 g; Bł pokarm [g]: 29.05 g; Sól [g]: 3.79 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.69 g;	Wartość energ.[kcal]: 2259.94 kcal; Białko ogół. [g]: 96.73 g; Tłuszcz [g]: 73.35 g; Węglowodany [g]: 319.80 g; cukry proste [g]: 83.08 g; Bł pokarm [g]: 33.05 g; Sól [g]: 3.80 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.77 g;	Wartość energ.[kcal]: 2152.86 kcal; Białko ogół. [g]: 97.89 g; Tłuszcz [g]: 79.07 g; Węglowodany [g]: 284.99 g; cukry proste [g]: 61.52 g; Bł pokarm [g]: 45.15 g; Sól [g]: 4.01 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.92 g;	Wartość energ.[kcal]: 2486.95 kcal; Białko ogół. [g]: 120.12 g; Tłuszcz [g]: 93.98 g; Węglowodany [g]: 309.59 g; cukry proste [g]: 82.25 g; Bł pokarm [g]: 39.05 g; Sól [g]: 4.34 g; Kw. tł. nasyc [g]: 35.24 g;	Wartość energ.[kcal]: 2153.04 kcal; Białko ogół. [g]: 82.75 g; Tłuszcz [g]: 61.32 g; Węglowodany [g]: 332.64 g; cukry proste [g]: 100.55 g; Bł pokarm [g]: 29.78 g; Sól [g]: 3.50 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.24 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
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb razowy 50 g (GLU) Chleb mieszany 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Sałata lodowa 10 g Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	II Ś					Kefir 100 ml (MLE)		
	Obiad	Zupa ryżowa z natką pietruszki 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z piersi kurczaka grillowany 80 g Surówka z selera z jabłkiem 150 g (SEL) Kompot z owoców 300 ml		Zupa ryżowa z natką pietruszki 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos jasny z majerankiem 100 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowane na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa ryżowa z natką pietruszki 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos jasny z majerankiem 100 g (GLU, SEL) Surówka z selera z jabłkiem bez cukru 150 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa ryżowa z natką pietruszki 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z piersi kurczaka grillowany 80 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Surówka z selera z jabłkiem 150 g (SEL) Kompot z owoców 300 ml	Zupa ryżowa z natką pietruszki 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos jasny z majerankiem 100 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw gotowane na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Chrupki kukurydziane 30 g		Chrupki kukurydziane 30 g	Fasolka szparagowa gotowana na parze z olejem 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (SOJ, SEL, GOR) Papryka czerwona 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (SOJ, SEL, GOR) Carpaccio z buraka 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (SOJ, SEL, GOR) Papryka czerwona 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (GLU) Chleb razowy 50 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 60 g (SOJ, SEL, GOR) Papryka czerwona 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (SOJ, SEL, GOR) Carpaccio z buraka 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Koktajl jogurtowo truskawkowy z chią 100 g (MLE)				Koktajl jogurtowo truskawkowy z chią bez cukru 100 g (MLE)	Koktajl jogurtowo truskawkowy z chią 100 g (MLE)	
		Wartość energ.[kcal]: 1710.05 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;

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,