

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW	
2026-08-17 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) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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 kiszzonego 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 kiszzonego 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 kiszzonego 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) 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	
	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]: 2198.33 kcal; Białko ogół. [g]: 88.44 g; Tłuszcz [g]: 69.48 g; Węglowodany [g]: 320.96 g; cukry proste [g]: 73.80 g; Bł pokarm [g]: 32.14 g; Sól [g]: 4.74 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.78 g;		

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-08-18 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) 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)
	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) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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]: 2448.41 kcal; Białko ogół. [g]: 94.13 g; Tłuszcz [g]: 84.47 g; Węglowodany [g]: 344.70 g; cukry proste [g]: 81.95 g; Bł pokarm [g]: 33.25 g; Sól [g]: 4.58 g; Kw. tł. nasyc [g]: 36.95 g;	Wartość energ.[kcal]: 2548.41 kcal; Białko ogół. [g]: 94.93 g; Tłuszcz [g]: 85.27 g; Węglowodany [g]: 368.90 g; cukry proste [g]: 101.35 g; Bł pokarm [g]: 37.25 g; Sól [g]: 4.59 g; Kw. tł. nasyc [g]: 37.03 g;	Wartość energ.[kcal]: 2352.40 kcal; Białko ogół. [g]: 94.25 g; Tłuszcz [g]: 71.80 g; Węglowodany [g]: 347.29 g; cukry proste [g]: 78.92 g; Bł pokarm [g]: 29.51 g; Sól [g]: 4.17 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.79 g;	Wartość energ.[kcal]: 2452.40 kcal; Białko ogół. [g]: 95.05 g; Tłuszcz [g]: 72.60 g; Węglowodany [g]: 371.49 g; cukry proste [g]: 98.32 g; Bł pokarm [g]: 33.51 g; Sól [g]: 4.18 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.87 g;	Wartość energ.[kcal]: 1964.22 kcal; Białko ogół. [g]: 76.14 g; Tłuszcz [g]: 72.28 g; Węglowodany [g]: 275.41 g; cukry proste [g]: 56.26 g; Bł pokarm [g]: 46.40 g; Sól [g]: 4.95 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.88 g;	Wartość energ.[kcal]: 2630.97 kcal; Białko ogół. [g]: 122.73 g; Tłuszcz [g]: 85.19 g; Węglowodany [g]: 362.54 g; cukry proste [g]: 95.18 g; Bł pokarm [g]: 38.23 g; Sól [g]: 4.57 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.73 g;	Wartość energ.[kcal]: 2359.89 kcal; Białko ogół. [g]: 97.08 g; Tłuszcz [g]: 71.42 g; Węglowodany [g]: 347.25 g; cukry proste [g]: 78.92 g; Bł pokarm [g]: 29.51 g; Sól [g]: 4.39 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.69 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-08-19 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) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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 kiszanej 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 kiszanej 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 kiszanej 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) Szynekowa z kurczaka 50 g (SOJ, SEL, GOR) Szpinak baby 10 g Papryka czerwona 90 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynekowa z kurczaka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Szpinak baby 10 g Mus truskawkowo jabłkowy 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 90 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynekowa z kurczaka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Papryka czerwona 90 g Szpinak baby 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) Szynekowa z kurczaka 60 g (SOJ, SEL, GOR) Szpinak baby 10 g Papryka czerwona 90 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynekowa z kurczaka 40 g (SOJ, SEL, GOR) Szpinak baby 10 g Mus truskawkowo jabłkowy 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Bananowe mleko 100 g (MLE)				Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Bananowe mleko 100 g (MLE)	
		Wartość energ.[kcal]: 2263.91 kcal; Białko ogół. [g]: 97.84 g; Tłuszcz [g]: 75.46 g; Węglowodany [g]: 313.21 g; cukry proste [g]: 86.23 g; Bł pokarm [g]: 29.46 g; Sól [g]: 5.10 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.40 g;	Wartość energ.[kcal]: 2331.53 kcal; Białko ogół. [g]: 97.87 g; Tłuszcz [g]: 75.46 g; Węglowodany [g]: 330.11 g; cukry proste [g]: 98.78 g; Bł pokarm [g]: 29.47 g; Sól [g]: 5.13 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.40 g;	Wartość energ.[kcal]: 2313.98 kcal; Białko ogół. [g]: 99.77 g; Tłuszcz [g]: 68.63 g; Węglowodany [g]: 338.81 g; cukry proste [g]: 100.02 g; Bł pokarm [g]: 29.56 g; Sól [g]: 4.22 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.71 g;	Wartość energ.[kcal]: 2381.60 kcal; Białko ogół. [g]: 99.80 g; Tłuszcz [g]: 68.63 g; Węglowodany [g]: 355.71 g; cukry proste [g]: 112.57 g; Bł pokarm [g]: 29.58 g; Sól [g]: 4.25 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.71 g;	Wartość energ.[kcal]: 1850.17 kcal; Białko ogół. [g]: 81.05 g; Tłuszcz [g]: 81.20 g; Węglowodany [g]: 216.79 g; cukry proste [g]: 50.77 g; Bł pokarm [g]: 36.43 g; Sól [g]: 5.31 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.75 g;	Wartość energ.[kcal]: 2502.08 kcal; Białko ogół. [g]: 131.33 g; Tłuszcz [g]: 84.05 g; Węglowodany [g]: 319.84 g; cukry proste [g]: 90.55 g; Bł pokarm [g]: 29.48 g; Sól [g]: 5.75 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.30 g;	Wartość energ.[kcal]: 2291.15 kcal; Białko ogół. [g]: 99.61 g; Tłuszcz [g]: 66.24 g; Węglowodany [g]: 338.61 g; cukry proste [g]: 99.91 g; Bł pokarm [g]: 29.48 g; Sól [g]: 4.19 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.54 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW	
2026-08-20 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Połędwica gazdy 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe z pesto 40 g (<i>OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>) Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Połędwica gazdy 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)	Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Połędwica gazdy 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe z pesto 40 g (<i>OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>) Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Połędwica gazdy 60 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Pomidory koktajlowe z pesto 40 g (<i>OZI, MLE, ORZ, SEZ</i>) Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Połędwica drobiowa sopocka 40 g (<i>SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (<i>GLU, MLE</i>)			
	II Ś						Jabłko 1 szt		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet mielony 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka z kapusty białej 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet z indyka 80 g (<i>GLU</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Szpinak gotowany 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z owoców 300 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet z indyka 80 g (<i>GLU</i>) Surówka z kapusty białej bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet z indyka 80 g (<i>GLU</i>) Surówka z kapusty białej 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet z indyka 80 g (<i>GLU</i>) Pulpet z indyka 80 g (<i>GLU</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z kapusty białej 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet z indyka 80 g (<i>GLU</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Szpinak gotowany 150 g (<i>GLU</i>) Kompot z owoców 300 ml		
	P		Biskvoty 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)		Biskvoty 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Sok pomidorowy 200 ml	Biskvoty 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)		
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Ser biały krajanka 60 g (<i>MLE</i>) Salatka warzywna z makaronem i wędliną 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Ser biały krajanka 60 g (<i>MLE</i>) Salatka warzywna z makaronem i wędliną 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Herbata z cytryną 300 ml	Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Ser biały krajanka 60 g (<i>MLE</i>) Ogórek kiszony z cebulką 150 g (<i>GOR</i>) Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 50 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Ser biały krajanka 80 g (<i>MLE</i>) Salatka warzywna z makaronem i wędliną 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>MLE</i>) Ser biały krajanka 60 g (<i>MLE</i>) Salatka warzywna z makaronem i wędliną 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Herbata z cytryną 300 ml			
	Pn	Kefir 100 ml (<i>MLE</i>)							
		Wartość energ.[kcal]: 2360.32 kcal; Białko ogół. [g]: 88.91 g; Tłuszcz [g]: 81.90 g; Węglowodany [g]: 334.92 g; cukry proste [g]: 72.71 g; Bł pokarm [g]: 35.64 g; Sól [g]: 4.77 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.21 g;	Wartość energ.[kcal]: 2495.92 kcal; Białko ogół. [g]: 92.31 g; Tłuszcz [g]: 83.58 g; Węglowodany [g]: 361.76 g; cukry proste [g]: 87.67 g; Bł pokarm [g]: 35.96 g; Sól [g]: 4.82 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.72 g;	Wartość energ.[kcal]: 2387.78 kcal; Białko ogół. [g]: 93.99 g; Tłuszcz [g]: 72.59 g; Węglowodany [g]: 354.88 g; cukry proste [g]: 72.61 g; Bł pokarm [g]: 30.23 g; Sól [g]: 4.43 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.32 g;	Wartość energ.[kcal]: 2523.38 kcal; Białko ogół. [g]: 97.39 g; Tłuszcz [g]: 74.27 g; Węglowodany [g]: 381.72 g; cukry proste [g]: 87.57 g; Bł pokarm [g]: 30.55 g; Sól [g]: 4.49 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.83 g;	Wartość energ.[kcal]: 1707.23 kcal; Białko ogół. [g]: 65.16 g; Tłuszcz [g]: 54.53 g; Węglowodany [g]: 259.57 g; cukry proste [g]: 59.96 g; Bł pokarm [g]: 42.15 g; Sól [g]: 7.50 g; Kw. tł. nasyc [g]: 23.31 g;	Wartość energ.[kcal]: 2692.97 kcal; Białko ogół. [g]: 114.14 g; Tłuszcz [g]: 85.76 g; Węglowodany [g]: 383.75 g; cukry proste [g]: 90.78 g; Bł pokarm [g]: 34.87 g; Sól [g]: 5.30 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.99 g;	Wartość energ.[kcal]: 2396.10 kcal; Białko ogół. [g]: 96.40 g; Tłuszcz [g]: 72.30 g; Węglowodany [g]: 355.21 g; cukry proste [g]: 72.61 g; Bł pokarm [g]: 30.23 g; Sól [g]: 4.27 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.43 g;	

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-08-21 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) Plat 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) Masło extra 82% 15 g (MLE) 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						Salata 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 bez cukru 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		Galaretką z owocami 150 g		Galaretką z owocami 150 g	Fasolka szparagowa gotowana na parze z olejem 100 g	Galaretką 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) Szpinak baby 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) Szpinak baby 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) Szpinak baby 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) Szpinak baby 10 g Buraki gotowane plastry 90 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szpinak baby 10 g Buraki gotowane plastry 90 g Herbata z cytryną 300 ml
	Ph	Mus truskawkowo jabłkowy 100 g					Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Mus truskawkowo jabłkowy 100 g
		Wartość energ.[kcal]: 2051.95 kcal; Białko ogół. [g]: 69.53 g; Tłuszcz [g]: 62.22 g; Węglowodany [g]: 323.47 g; cukry proste [g]: 101.29 g; Bł pokarm [g]: 39.70 g; Sól [g]: 3.86 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.46 g;	Wartość energ.[kcal]: 2088.81 kcal; Białko ogół. [g]: 75.71 g; Tłuszcz [g]: 62.39 g; Węglowodany [g]: 326.51 g; cukry proste [g]: 103.61 g; Bł pokarm [g]: 40.42 g; Sól [g]: 3.87 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.46 g;	Wartość energ.[kcal]: 2170.56 kcal; Białko ogół. [g]: 82.85 g; Tłuszcz [g]: 57.51 g; Węglowodany [g]: 347.34 g; cukry proste [g]: 108.74 g; Bł pokarm [g]: 34.39 g; Sól [g]: 4.29 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.69 g;	Wartość energ.[kcal]: 2207.42 kcal; Białko ogół. [g]: 89.03 g; Tłuszcz [g]: 57.68 g; Węglowodany [g]: 350.38 g; cukry proste [g]: 111.06 g; Bł pokarm [g]: 35.11 g; Sól [g]: 4.29 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.70 g;	Wartość energ.[kcal]: 1713.62 kcal; Białko ogół. [g]: 65.28 g; Tłuszcz [g]: 61.46 g; Węglowodany [g]: 246.75 g; cukry proste [g]: 37.31 g; Bł pokarm [g]: 43.65 g; Sól [g]: 3.75 g; Kw. tł. nasyc [g]: 22.34 g;	Wartość energ.[kcal]: 2326.01 kcal; Białko ogół. [g]: 102.24 g; Tłuszcz [g]: 75.05 g; Węglowodany [g]: 330.50 g; cukry proste [g]: 101.83 g; Bł pokarm [g]: 40.13 g; Sól [g]: 4.60 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.79 g;	Wartość energ.[kcal]: 2147.27 kcal; Białko ogół. [g]: 83.81 g; Tłuszcz [g]: 54.47 g; Węglowodany [g]: 347.39 g; cukry proste [g]: 108.78 g; Bł pokarm [g]: 34.39 g; Sól [g]: 4.36 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.88 g;

		Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW
2026-08-22 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) Dżem owocowy 25 g Ser żółty 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) 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
	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 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
Ph	Ciecierzycza z dodatkiem słonecznika 50 g		Sok jabłkowy 0,2l 200 ml		Ciecierzycza z dodatkiem słonecznika 50 g		Sok jabłkowy 0,2l 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. nasyć [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. nasyć [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. nasyć [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. nasyć [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. nasyć [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. nasyć [g]: 34.17 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. nasyć [g]: 24.18 g;

	Dieta podstawowa ZW	Dieta podstawowa dzieci ZW	Dieta łatwostrawna ZW	Dieta lekkostrawna dzieci ZW	Dieta z ogr. łatwo przyswajal. węgl. ZW	Dieta bogatobiałkowa ZW	Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu ZW	
2026-08-23 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 Szpinak baby 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 Szpinak baby 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 Szpinak baby 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 Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pierś drobiowa delikatna 40 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 90 g Szpinak baby 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) 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		
	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]: 1876.25 kcal; Białko ogół. [g]: 85.68 g; Tłuszcz [g]: 64.48 g; Węglowodany [g]: 253.53 g; cukry proste [g]: 60.70 g; Bł pokarm [g]: 30.95 g; Sól [g]: 5.37 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.12 g;	Wartość energ.[kcal]: 2117.78 kcal; Białko ogół. [g]: 92.07 g; Tłuszcz [g]: 71.12 g; Węglowodany [g]: 293.13 g; cukry proste [g]: 67.75 g; Bł pokarm [g]: 32.19 g; Sól [g]: 5.66 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.05 g;	Wartość energ.[kcal]: 1851.02 kcal; Białko ogół. [g]: 90.24 g; Tłuszcz [g]: 51.94 g; Węglowodany [g]: 269.79 g; cukry proste [g]: 61.87 g; Bł pokarm [g]: 29.06 g; Sól [g]: 4.39 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.29 g;	Wartość energ.[kcal]: 2092.55 kcal; Białko ogół. [g]: 96.63 g; Tłuszcz [g]: 58.58 g; Węglowodany [g]: 309.38 g; cukry proste [g]: 68.92 g; Bł pokarm [g]: 30.30 g; Sól [g]: 4.68 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.21 g;	Wartość energ.[kcal]: 1899.71 kcal; Białko ogół. [g]: 98.24 g; Tłuszcz [g]: 73.40 g; Węglowodany [g]: 228.69 g; cukry proste [g]: 41.13 g; Bł pokarm [g]: 34.94 g; Sól [g]: 6.51 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.13 g;	Wartość energ.[kcal]: 2368.85 kcal; Białko ogół. [g]: 129.19 g; Tłuszcz [g]: 82.19 g; Węglowodany [g]: 293.95 g; cukry proste [g]: 68.18 g; Bł pokarm [g]: 32.22 g; Sól [g]: 6.68 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.11 g;	Wartość energ.[kcal]: 1823.25 kcal; Białko ogół. [g]: 89.73 g; Tłuszcz [g]: 51.52 g; Węglowodany [g]: 264.45 g; cukry proste [g]: 59.11 g; Bł pokarm [g]: 28.24 g; Sól [g]: 4.46 g; Kw. tł. nasyc [g]: 23.81 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,