Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-01 KUCHNIA OGÓLNA

		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
2026-10-26 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasztet 60 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (***MLE***)		Angielka 50 g (***GLU***) Bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka od górali 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Marchew gotowana 100 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 Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasztet 60 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) Szynka od górali 30 g (***SOJ, SEL, GOR***) Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (***MLE***)	Angielka 50 g (***GLU***) Bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml Ryż na mleku 300 g (***MLE***)
	II Ś					Sok pomidorowy 200 ml		
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (***GLU, SEL***) Makaron z sosem serowo- szpinakowym 250 g (***GLU, MLE***) Surówka z marchwi i pora 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny z ziołami 100 g (***GLU, SEL***) Warzywa gotowane 150 g (***SEL***) Kompot z owoców 300 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny z ziołami 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z marchwi i pora b/cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (***GLU, SEL***) Makaron z sosem serowo-szpinakowym 250 g (***GLU, MLE***) Szynka wieprzowa duszona 80 g Surówka z marchwi i pora 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny z ziołami 100 g (***GLU, SEL***) Warzywa gotowane 150 g (***SEL***) Kompot z owoców 300 ml
	P		Budyń 200 g (***MLE***)		Budyń 200 g (***MLE***)	Surówka wielowarzywna bez cukru z olejem 100 g (***SEL, GOR***)	Budyń 200 g (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała talarki 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***) 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***) Jajko gotowane obrane klasy M 0,5 szt (***JAJ***) Ser biały krajanka 50 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g 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***) Ser żółty 30 g (***MLE***) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (***JAJ***) Sałata lodowa 10 g Rzodkiew biała talarki 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta z białek jaja 50 g (***JAJ***) Dżem owocowy 25 g Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)						
		Wartość energ.[kcal]: 2449.34 kcal; Białko ogół. [g]: 80.38 g; Tłuszcz [g]: 83.39 g; Węglowodany [g]: 360.09 g; cukry proste [g]: 67.79 g; Bł pokarm [g]: 30.49 g; Sól [g]: 6.26 g; Kw. tł. nasyc [g]: 37.85 g;	Wartość energ.[kcal]: 2625.89 kcal; Białko ogół. [g]: 87.22 g; Tłuszcz [g]: 87.40 g; Węglowodany [g]: 388.46 g; cukry proste [g]: 88.98 g; Bł pokarm [g]: 30.52 g; Sól [g]: 6.49 g; Kw. tł. nasyc [g]: 40.24 g;	Wartość energ.[kcal]: 2239.23 kcal; Białko ogół. [g]: 93.70 g; Tłuszcz [g]: 61.83 g; Węglowodany [g]: 342.47 g; cukry proste [g]: 74.69 g; Bł pokarm [g]: 30.47 g; Sól [g]: 4.96 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.63 g;	Wartość energ.[kcal]: 2415.78 kcal; Białko ogół. [g]: 100.54 g; Tłuszcz [g]: 65.84 g; Węglowodany [g]: 370.84 g; cukry proste [g]: 95.88 g; Bł pokarm [g]: 30.50 g; Sól [g]: 5.19 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.02 g;	Wartość energ.[kcal]: 1833.64 kcal; Białko ogół. [g]: 78.97 g; Tłuszcz [g]: 71.28 g; Węglowodany [g]: 239.82 g; cukry proste [g]: 40.71 g; Bł pokarm [g]: 41.58 g; Sól [g]: 5.72 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.47 g;	Wartość energ.[kcal]: 2857.06 kcal; Białko ogół. [g]: 120.98 g; Tłuszcz [g]: 97.42 g; Węglowodany [g]: 389.93 g; cukry proste [g]: 89.37 g; Bł pokarm [g]: 30.66 g; Sól [g]: 7.07 g; Kw. tł. nasyc [g]: 42.58 g;	Wartość energ.[kcal]: 2400.14 kcal; Białko ogół. [g]: 94.29 g; Tłuszcz [g]: 62.82 g; Węglowodany [g]: 380.19 g; cukry proste [g]: 111.69 g; Bł pokarm [g]: 31.27 g; Sól [g]: 4.83 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.90 g;

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
2026-10-27 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***) Szpinak baby 10 g Pomidor 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 50 g (***MLE***) Szpinak baby 10 g 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 50 g (***MLE***) Szpinak baby 10 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***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE***) Szpinak baby 10 g Pomidor 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 50 g (***MLE***) Szpinak baby 10 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (***GLU, MLE***)
	II Ś					Sok pomidorowy 200 ml		
	Obiad	Zupa ziemniaczana 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g Surówka z kapusty białej 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa ziemniaczana 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (***GLU***) Gulasz drobiowy 150 g (***SEL***) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa ziemniaczana 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Gulasz drobiowy 150 g (***SEL***) Surówka z kapusty białej bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 g	Zupa ziemniaczana 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g Pulpet z indyka 80 g (***GLU***) Surówka z kapusty białej 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa ziemniaczana 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (***GLU***) Gulasz drobiowy 150 g (***SEL***) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Krakersy 30 g (***GLU***)		Krakersy 30 g (***GLU***)	Surówka z marchewki bez cukru 100 g	Krakersy 30 g (***GLU***)	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Schab benedykta 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Ketchup 5 g 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 lodowa 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***) Schab benedykta 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Ketchup 5 g 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
	Pn	Sok jabłkowy 0,2l 200 ml				Kefir 100 ml (***MLE***)	Sok jabłkowy 0,2l 200 ml	
		Wartość energ.[kcal]: 2172.12 kcal; Białko ogół. [g]: 94.15 g; Tłuszcz [g]: 69.72 g; Węglowodany [g]: 309.05 g; cukry proste [g]: 71.69 g; Bł pokarm [g]: 33.91 g; Sól [g]: 5.32 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.84 g;	Wartość energ.[kcal]: 2287.02 kcal; Białko ogół. [g]: 97.12 g; Tłuszcz [g]: 71.19 g; Węglowodany [g]: 331.61 g; cukry proste [g]: 71.78 g; Bł pokarm [g]: 34.21 g; Sól [g]: 6.14 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.12 g;	Wartość energ.[kcal]: 2132.91 kcal; Białko ogół. [g]: 86.04 g; Tłuszcz [g]: 57.59 g; Węglowodany [g]: 333.75 g; cukry proste [g]: 85.17 g; Bł pokarm [g]: 31.83 g; Sól [g]: 3.26 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.97 g;	Wartość energ.[kcal]: 2247.81 kcal; Białko ogół. [g]: 89.01 g; Tłuszcz [g]: 59.06 g; Węglowodany [g]: 356.31 g; cukry proste [g]: 85.26 g; Bł pokarm [g]: 32.13 g; Sól [g]: 4.08 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.25 g;	Wartość energ.[kcal]: 1810.27 kcal; Białko ogół. [g]: 78.57 g; Tłuszcz [g]: 62.31 g; Węglowodany [g]: 255.64 g; cukry proste [g]: 40.70 g; Bł pokarm [g]: 43.71 g; Sól [g]: 6.19 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.72 g;	Wartość energ.[kcal]: 2457.93 kcal; Białko ogół. [g]: 116.68 g; Tłuszcz [g]: 77.39 g; Węglowodany [g]: 341.16 g; cukry proste [g]: 73.11 g; Bł pokarm [g]: 34.85 g; Sól [g]: 6.35 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.48 g;	Wartość energ.[kcal]: 2132.91 kcal; Białko ogół. [g]: 86.04 g; Tłuszcz [g]: 57.59 g; Węglowodany [g]: 333.75 g; cukry proste [g]: 85.17 g; Bł pokarm [g]: 31.83 g; Sól [g]: 3.26 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.97 g;

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
2026-10-28 środa	Śniadanie	Chleb mieszany 40 g (***GLU***) Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica gazdy 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata lodowa 10 g Papryka czerwona 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (***GLU, MLE***)		Angielka 40 g (***GLU***) Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica gazdy 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 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***) Polędwica gazdy 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Papryka czerwona 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb mieszany 40 g (***GLU***) Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica gazdy 60 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata lodowa 10 g Papryka czerwona 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (***GLU, MLE***)	Angielka 40 g (***GLU***) Bułka grahamka 90g 1 szt (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica gazdy 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata lodowa 10 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (***GLU, MLE***)
	II Ś					Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***)		
	Obiad	Zupa minestrone z ryżem 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony 80 g (***GLU, JAJ***) Surówka z selera z jabłkiem 150 g (***SEL***) Kompot z owoców 300 ml		Zupa minestrone z ryżem 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 100 g (***GLU, SEL***) Marchewka gotowana plastry 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa minestrone z ryżem brązowym 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z selera z jabłkiem bez cukru 150 g (***SEL***) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa minestrone z ryżem 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet mielony 80 g (***GLU, JAJ***) Pulpet wieprzowy 80 g (***GLU, JAJ***) Surówka z selera z jabłkiem 150 g (***SEL***) Kompot z owoców 300 ml	Zupa minestrone z ryżem 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 100 g (***GLU, SEL***) Marchewka gotowana plastry 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Jabłko 1 szt		Jabłko parzone 1 szt	Jabłko 1 szt		
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta rybna z mintaja i z warzywami 60 g (***RYB, SEL***) Rzodkiew biała talarki 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta rybna z mintaja i z warzywami 60 g (***RYB, SEL***) Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta rybna z mintaja i z warzywami 60 g (***RYB, SEL***) Rzodkiew biała talarki 100 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta rybna z mintaja i z warzywami 60 g (***RYB, SEL***) Filet królewski z indyka 30 g (***SOJ, SEL, GOR***) Rzodkiew biała talarki 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta rybna z mintaja i z warzywami 60 g (***RYB, SEL***) Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Sałata z jajkiem z sosem jogurtowym 100 g (***JAJ, MLE***)						Sałata z białkiem jaj 100 g (***JAJ***)
		Wartość energ.[kcal]: 2340.97 kcal; Białko ogół. [g]: 93.08 g; Tłuszcz [g]: 75.36 g; Węglowodany [g]: 342.92 g; cukry proste [g]: 80.79 g; Bł pokarm [g]: 40.88 g; Sól [g]: 5.03 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.18 g;	Wartość energ.[kcal]: 2440.97 kcal; Białko ogół. [g]: 93.88 g; Tłuszcz [g]: 76.16 g; Węglowodany [g]: 367.12 g; cukry proste [g]: 100.19 g; Bł pokarm [g]: 44.88 g; Sól [g]: 5.04 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.26 g;	Wartość energ.[kcal]: 2356.74 kcal; Białko ogół. [g]: 96.37 g; Tłuszcz [g]: 72.16 g; Węglowodany [g]: 349.07 g; cukry proste [g]: 76.55 g; Bł pokarm [g]: 37.44 g; Sól [g]: 4.99 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.85 g;	Wartość energ.[kcal]: 2456.74 kcal; Białko ogół. [g]: 97.17 g; Tłuszcz [g]: 72.96 g; Węglowodany [g]: 373.27 g; cukry proste [g]: 95.95 g; Bł pokarm [g]: 41.44 g; Sól [g]: 5.00 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.93 g;	Wartość energ.[kcal]: 2052.42 kcal; Białko ogół. [g]: 80.37 g; Tłuszcz [g]: 77.32 g; Węglowodany [g]: 284.08 g; cukry proste [g]: 62.26 g; Bł pokarm [g]: 51.61 g; Sól [g]: 4.60 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.59 g;	Wartość energ.[kcal]: 2702.81 kcal; Białko ogół. [g]: 116.81 g; Tłuszcz [g]: 91.44 g; Węglowodany [g]: 375.52 g; cukry proste [g]: 100.49 g; Bł pokarm [g]: 45.51 g; Sól [g]: 6.34 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.42 g;	Wartość energ.[kcal]: 2344.74 kcal; Białko ogół. [g]: 95.51 g; Tłuszcz [g]: 71.76 g; Węglowodany [g]: 347.83 g; cukry proste [g]: 75.71 g; Bł pokarm [g]: 37.44 g; Sól [g]: 4.96 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.61 g;

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
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Angielka 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka z komina 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidory koktajlowe z pesto 40 g (***OZI, MLE, ORZ, SEZ***) Sałata 20 g Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (***GLU, MLE***)		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka z komina 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Carpaccio z buraka 100 g Sałata 10 g Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (***GLU, MLE***)		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka z komina 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidory koktajlowe z pesto 40 g (***OZI, MLE, ORZ, SEZ***) Sałata 10 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Angielka 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka z komina 60 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidory koktajlowe z pesto 40 g (***OZI, MLE, ORZ, SEZ***) Sałata 20 g Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (***GLU, MLE***)	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Filet królewski z indyka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Buraki gotowane plastry 100 g Sałata 10 g Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (***GLU, MLE***)
	II Ś					Serek wiejski granulowany 100 g (***MLE***)		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ryż biały na sypko 200 g Pałki z kurczaka pieczone 160 g Surówka wielowarzywna 150 g (***SEL, GOR***) Kompot z owoców 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ryż biały na sypko 200 g Pałki z kurczaka gotowane 160 g Sos jarzynowy 100 g (***GLU, SEL***) Szpinak gotowany 150 g (***GLU***) Kompot z owoców 300 ml		Zupa pomidorowa z makaronem razowym 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ryż brązowy na sypko 200 g Pałki z kurczaka pieczone 160 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***) Ryż biały na sypko 200 g Pałki z kurczaka pieczone 160 g Pałki z kurczaka gotowane 160 g Surówka wielowarzywna 150 g (***SEL, GOR***) Kompot z owoców 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ryż biały na sypko 200 g Pałki z kurczaka gotowane bez skóry 160 g Sos jarzynowy 100 g (***GLU, SEL***) Szpinak gotowany 150 g (***GLU***) Kompot z owoców 300 ml
	P		Herbatniki 30 g (***GLU, MLE***)		Herbatniki 30 g (***GLU, MLE***)	Fasolka szparagowa gotowana na parze z olejem 100 g		
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Dietetyczny smalec z białej fasoli 60 g Ogórek zielony 100 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pomidorowy twarożek 60 g (***MLE***) Marchew gotowana 100 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pomidorowy twarożek 50 g (***MLE***) Ogórek zielony 100 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***) Dietetyczny smalec z białej fasoli 80 g Ogórek zielony 100 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pomidorowy twarożek 60 g (***MLE***) Marchew gotowana 100 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Koktajl jogurtowo truskawkowy z chią 150 g (***MLE***)				Koktajl jogurtowo truskawkowy z chią bez cukru 150 g (***MLE***)	Koktajl jogurtowo truskawkowy z chią 150 g (***MLE***)	Mus truskawkowy 100 g
		Wartość energ.[kcal]: 2400.58 kcal; Białko ogół. [g]: 92.41 g; Tłuszcz [g]: 89.65 g; Węglowodany [g]: 319.95 g; cukry proste [g]: 71.86 g; Bł pokarm [g]: 28.49 g; Sól [g]: 5.41 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.33 g;	Wartość energ.[kcal]: 2540.10 kcal; Białko ogół. [g]: 95.03 g; Tłuszcz [g]: 93.17 g; Węglowodany [g]: 344.53 g; cukry proste [g]: 82.58 g; Bł pokarm [g]: 28.91 g; Sól [g]: 5.65 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.78 g;	Wartość energ.[kcal]: 2622.06 kcal; Białko ogół. [g]: 110.27 g; Tłuszcz [g]: 92.68 g; Węglowodany [g]: 351.71 g; cukry proste [g]: 84.09 g; Bł pokarm [g]: 31.11 g; Sól [g]: 4.59 g; Kw. tł. nasyc [g]: 34.54 g;	Wartość energ.[kcal]: 2761.58 kcal; Białko ogół. [g]: 112.89 g; Tłuszcz [g]: 96.20 g; Węglowodany [g]: 376.29 g; cukry proste [g]: 94.81 g; Bł pokarm [g]: 31.53 g; Sól [g]: 4.82 g; Kw. tł. nasyc [g]: 34.99 g;	Wartość energ.[kcal]: 2344.10 kcal; Białko ogół. [g]: 99.67 g; Tłuszcz [g]: 111.10 g; Węglowodany [g]: 256.53 g; cukry proste [g]: 39.35 g; Bł pokarm [g]: 41.46 g; Sól [g]: 6.01 g; Kw. tł. nasyc [g]: 33.72 g;	Wartość energ.[kcal]: 2885.59 kcal; Białko ogół. [g]: 131.91 g; Tłuszcz [g]: 122.02 g; Węglowodany [g]: 330.54 g; cukry proste [g]: 75.95 g; Bł pokarm [g]: 31.70 g; Sól [g]: 6.42 g; Kw. tł. nasyc [g]: 38.18 g;	Wartość energ.[kcal]: 2405.28 kcal; Białko ogół. [g]: 99.35 g; Tłuszcz [g]: 78.54 g; Węglowodany [g]: 339.90 g; cukry proste [g]: 76.81 g; Bł pokarm [g]: 28.89 g; Sól [g]: 4.40 g; Kw. tł. nasyc [g]: 32.33 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
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (***JAJ, GOR***) Rzodkiew biała i rzodkiewka tarte 100 g Herbata z cytryną 300 ml Budyń 300 g (***MLE***)		Angielka 50 g (***GLU***) Bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (***JAJ, GOR***) Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml Budyń 300 g (***MLE***)		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (***JAJ, GOR***) Rzodkiew biała i rzodkiewka tarte 100 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (***JAJ, GOR***) Rzodkiew biała i rzodkiewka tarte 100 g Herbata z cytryną 300 ml Budyń 300 g (***MLE***)	Angielka 50 g (***GLU***) Bułka kajzerka 50g 1 szt (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta z białek jaja 50 g (***JAJ***) Dżem owocowy 25 g Pomidor b/skóry 100 g Herbata z cytryną 300 ml Budyń 300 g (***MLE***)
	II Ś					Sok pomidorowy 200 ml		
	Obiad	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Paluszki rybne z fileta mintaja 80 g (***JAJ, RYB***) Surówka z kapusty kiszonej 150 g (***GOR***) Kompot z owoców 300 ml		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj gotowany 80 g (***RYB***) Sos koperkowy 100 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowane na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj gotowany 80 g (***RYB***) Surówka z kapusty kiszonej bez cukru 150 g (***GOR***) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Paluszki rybne z fileta mintaja 80 g (***JAJ, RYB***) Mintaj gotowany 80 g (***RYB***) Surówka z kapusty kiszonej 150 g (***GOR***) Kompot z owoców 300 ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj gotowany 80 g (***RYB***) Sos koperkowy 100 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowane na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Jabłko 1 szt		Jabłko parzone 1 szt	Jabłko 1 szt		
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Schab pieczony 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Papryka czerwona 100 g Sałata 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Schab pieczony 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Buraki gotowane 100 g Sałata 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Schab pieczony 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Papryka czerwona 100 g Sałata 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***) Schab pieczony 60 g (***SOJ, SEL, GOR***) Papryka czerwona 100 g Sałata 10 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Schab pieczony 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Buraki gotowane 100 g Sałata 10 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)						
		Wartość energ.[kcal]: 2397.95 kcal; Białko ogół. [g]: 93.89 g; Tłuszcz [g]: 80.94 g; Węglowodany [g]: 339.08 g; cukry proste [g]: 90.10 g; Bł pokarm [g]: 31.38 g; Sól [g]: 4.97 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.74 g;	Wartość energ.[kcal]: 2497.95 kcal; Białko ogół. [g]: 94.69 g; Tłuszcz [g]: 81.74 g; Węglowodany [g]: 363.28 g; cukry proste [g]: 109.50 g; Bł pokarm [g]: 35.38 g; Sól [g]: 4.98 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.82 g;	Wartość energ.[kcal]: 2290.69 kcal; Białko ogół. [g]: 99.41 g; Tłuszcz [g]: 64.21 g; Węglowodany [g]: 343.23 g; cukry proste [g]: 91.93 g; Bł pokarm [g]: 29.43 g; Sól [g]: 4.22 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.37 g;	Wartość energ.[kcal]: 2390.69 kcal; Białko ogół. [g]: 100.21 g; Tłuszcz [g]: 65.01 g; Węglowodany [g]: 367.43 g; cukry proste [g]: 111.33 g; Bł pokarm [g]: 33.43 g; Sól [g]: 4.23 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.45 g;	Wartość energ.[kcal]: 1778.53 kcal; Białko ogół. [g]: 77.97 g; Tłuszcz [g]: 60.94 g; Węglowodany [g]: 250.69 g; cukry proste [g]: 55.72 g; Bł pokarm [g]: 43.40 g; Sól [g]: 5.12 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.11 g;	Wartość energ.[kcal]: 2669.96 kcal; Białko ogół. [g]: 123.08 g; Tłuszcz [g]: 88.06 g; Węglowodany [g]: 363.59 g; cukry proste [g]: 109.54 g; Bł pokarm [g]: 35.40 g; Sól [g]: 5.42 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.60 g;	Wartość energ.[kcal]: 2392.86 kcal; Białko ogół. [g]: 97.05 g; Tłuszcz [g]: 60.08 g; Węglowodany [g]: 380.71 g; cukry proste [g]: 128.82 g; Bł pokarm [g]: 30.15 g; Sól [g]: 4.12 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.61 g;

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
2026-10-31 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Ser biały krajanka 60 g (***MLE***) Ogórek kiszony 100 g (***GOR***) Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa 300 g		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Ser biały krajanka 60 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa 300 g		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Ser biały krajanka 60 g (***MLE***) Ogórek kiszony 100 g (***GOR***) 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***) Ser biały krajanka 80 g (***MLE***) Ogórek kiszony 100 g (***GOR***) Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa 300 g	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Ser biały krajanka 60 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa 300 g
	II Ś					Jabłko 1 szt		
	Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 350 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ziemniaki pieczone 200 g Filet z piersi kurczaka grillowany 80 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa żurek z ziemniakami 350 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos jarzynowy 100 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa żurek z ziemniakami 350 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka grillowany 80 g Surówka z marchewki bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa żurek z ziemniakami 350 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ziemniaki pieczone 200 g Filet z piersi kurczaka grillowany 80 g Pulpet z indyka 80 g (***GLU***) Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa żurek z ziemniakami 350 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos jarzynowy 100 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Chrupki kukurydziane 30 g		Chrupki kukurydziane 30 g	Ciecierzyca z dodatkiem słonecznika 100 g		
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Ciecierzyca z dodatkiem słonecznika 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Marchewka baby gotowana na parze 100 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 80 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 100 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***) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor 100 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Marchewka baby gotowana na parze 100 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Kefir 100 ml (***MLE***)						
		Wartość energ.[kcal]: 2007.22 kcal; Białko ogół. [g]: 87.89 g; Tłuszcz [g]: 69.64 g; Węglowodany [g]: 272.81 g; cukry proste [g]: 52.05 g; Bł pokarm [g]: 31.69 g; Sól [g]: 6.86 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.90 g;	Wartość energ.[kcal]: 2102.51 kcal; Białko ogół. [g]: 90.22 g; Tłuszcz [g]: 70.43 g; Węglowodany [g]: 293.52 g; cukry proste [g]: 52.05 g; Bł pokarm [g]: 33.69 g; Sól [g]: 6.87 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.00 g;	Wartość energ.[kcal]: 1836.21 kcal; Białko ogół. [g]: 84.97 g; Tłuszcz [g]: 55.08 g; Węglowodany [g]: 263.76 g; cukry proste [g]: 54.88 g; Bł pokarm [g]: 27.42 g; Sól [g]: 3.83 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.06 g;	Wartość energ.[kcal]: 1931.49 kcal; Białko ogół. [g]: 87.31 g; Tłuszcz [g]: 55.87 g; Węglowodany [g]: 284.47 g; cukry proste [g]: 54.88 g; Bł pokarm [g]: 29.42 g; Sól [g]: 3.84 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.16 g;	Wartość energ.[kcal]: 1900.69 kcal; Białko ogół. [g]: 87.05 g; Tłuszcz [g]: 63.39 g; Węglowodany [g]: 265.14 g; cukry proste [g]: 48.86 g; Bł pokarm [g]: 40.17 g; Sól [g]: 6.84 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.47 g;	Wartość energ.[kcal]: 2205.80 kcal; Białko ogół. [g]: 107.26 g; Tłuszcz [g]: 76.00 g; Węglowodany [g]: 290.05 g; cukry proste [g]: 56.08 g; Bł pokarm [g]: 34.04 g; Sól [g]: 7.19 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.99 g;	Wartość energ.[kcal]: 1831.08 kcal; Białko ogół. [g]: 84.73 g; Tłuszcz [g]: 55.03 g; Węglowodany [g]: 262.65 g; cukry proste [g]: 54.13 g; Bł pokarm [g]: 27.10 g; Sól [g]: 3.82 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.05 g;

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
2026-11-01 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Angielka 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (***JAJ***) Majonez 15 g (***JAJ, GOR***) Seler naciowy 50 g (***SEL***) Ogórek zielony 50 g Herbata z cytryną 300 ml		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		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (***JAJ***) Seler naciowy 75 g (***SEL***) Ogórek zielony 75 g Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Angielka 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Jajko gotowane obrane klasy M 1 szt (***JAJ***) Szynka z komina 30 g (***SOJ, SEL, GOR***) Majonez 15 g (***JAJ, GOR***) Seler naciowy 50 g (***SEL***) Ogórek zielony 50 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka z komina 30 g (***SOJ, SEL, GOR***) Dżem owocowy 25 g Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	II Ś					Serek wiejski granulowany 100 g (***MLE***)		
	Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 80 g (***GLU, JAJ***) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 80 g (***GLU, JAJ***) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab duszony 80 g Sos własny z ziołami 100 g (***GLU, SEL***) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab duszony 80 g Sos własny z ziołami 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 80 g (***GLU, JAJ***) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab duszony 80 g Sos własny z ziołami 100 g (***GLU, SEL***) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Herbatniki 30 g (***GLU, MLE***)		Herbatniki 30 g (***GLU, MLE***)	Sok pomidorowy 200 ml	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta drobiowa 60 g (***SEL***) Rzodkiew biała talarki 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 250 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta drobiowa 60 g (***SEL***) Sałata lodowa 10 g Marchew gotowana 80 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta drobiowa 60 g (***SEL***) Rzodkiew biała talarki 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru z cytryną 250 ml	Chleb razowy 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta drobiowa 80 g (***SEL***) Rzodkiew biała talarki 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 250 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta drobiowa 60 g (***SEL***) Sałata lodowa 10 g Marchew gotowana 80 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]: 2027.87 kcal; Białko ogół. [g]: 72.09 g; Tłuszcz [g]: 80.00 g; Węglowodany [g]: 270.19 g; cukry proste [g]: 57.89 g; Bł pokarm [g]: 30.49 g; Sól [g]: 3.61 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.19 g;	Wartość energ.[kcal]: 2177.02 kcal; Białko ogół. [g]: 74.82 g; Tłuszcz [g]: 83.55 g; Węglowodany [g]: 297.22 g; cukry proste [g]: 70.41 g; Bł pokarm [g]: 31.36 g; Sól [g]: 3.85 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.65 g;	Wartość energ.[kcal]: 2021.98 kcal; Białko ogół. [g]: 83.93 g; Tłuszcz [g]: 62.57 g; Węglowodany [g]: 296.14 g; cukry proste [g]: 70.29 g; Bł pokarm [g]: 30.92 g; Sól [g]: 3.40 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.91 g;	Wartość energ.[kcal]: 2161.50 kcal; Białko ogół. [g]: 86.56 g; Tłuszcz [g]: 66.09 g; Węglowodany [g]: 320.72 g; cukry proste [g]: 81.01 g; Bł pokarm [g]: 31.34 g; Sól [g]: 3.64 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.36 g;	Wartość energ.[kcal]: 1912.74 kcal; Białko ogół. [g]: 92.13 g; Tłuszcz [g]: 75.37 g; Węglowodany [g]: 236.88 g; cukry proste [g]: 37.06 g; Bł pokarm [g]: 41.06 g; Sól [g]: 5.74 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.78 g;	Wartość energ.[kcal]: 2137.60 kcal; Białko ogół. [g]: 83.72 g; Tłuszcz [g]: 83.81 g; Węglowodany [g]: 277.59 g; cukry proste [g]: 62.50 g; Bł pokarm [g]: 30.77 g; Sól [g]: 4.51 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.02 g;	Wartość energ.[kcal]: 2065.87 kcal; Białko ogół. [g]: 76.72 g; Tłuszcz [g]: 54.10 g; Węglowodany [g]: 333.78 g; cukry proste [g]: 107.29 g; Bł pokarm [g]: 31.72 g; Sól [g]: 3.74 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.35 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,