Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-02 do dnia 2026-11-08 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
2026-11-02 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Papryka czerwona 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***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Brokuł gotowany 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***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) 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***) Twarożek z koperkiem 80 g (***MLE***) Papryka czerwona 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***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE***) Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml Kasza manna na mleku 300 g (***GLU, MLE***)
	II Ś					Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)		
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (***GLU, SEL***) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (***GLU***) Bitka duszona w sosie własnym 100 g (***SEL***) Surówka z ogórka kiszonego z marchewką 150 g (***GOR***) Kompot z owoców 300 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (***GLU, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (***GLU***) Bitka duszona w sosie własnym 100 g (***SEL***) Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (***GLU, SEL***) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (***GLU***) Bitka duszona w sosie własnym 80 g (***SEL***) Surówka z ogórka kiszonego z marchewką 150 g (***GOR***) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (***GLU, SEL***) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (***GLU***) Bitka duszona w sosie własnym 100 g (***SEL***) Schab duszony 80 g Surówka z ogórka kiszonego z marchewką 150 g (***GOR***) Kompot z owoców 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (***GLU, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 200 g (***GLU***) Bitka duszona w sosie własnym 100 g (***SEL***) Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Wafelki śmietankowe 30 g (***GLU, MLE***)		Wafelki śmietankowe 30 g (***GLU, MLE***)	Sałata z pomidorem 100 g	Jogurt naturalny z brzoskwinią 150 g (***MLE***)	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta z ciecierzycy 60 g Rzodkiewka tarta 80 g Sałata 10 g Herbata z cytryną 250 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka od górali 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor b/skóry 100 g Sałata 10 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta z ciecierzycy 60 g Rzodkiewka tarta 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***) Pasta z ciecierzycy 80 g Rzodkiewka tarta 80 g Sałata 10 g Herbata z cytryną 250 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka od górali 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pomidor b/skóry 100 g Sałata 10 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Jabłko 1 szt		Jogurt naturalny z brzoskwinią 150 g (***MLE***)		Jabłko 1 szt		Jabłko parzone 1 szt
		Wartość energ.[kcal]: 2153.05 kcal; Białko ogół. [g]: 81.67 g; Tłuszcz [g]: 57.64 g; Węglowodany [g]: 346.76 g; cukry proste [g]: 85.62 g; Bł pokarm [g]: 39.56 g; Sól [g]: 5.61 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.73 g;	Wartość energ.[kcal]: 2309.35 kcal; Białko ogół. [g]: 84.16 g; Tłuszcz [g]: 65.89 g; Węglowodany [g]: 364.97 g; cukry proste [g]: 95.88 g; Bł pokarm [g]: 39.92 g; Sól [g]: 5.70 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.64 g;	Wartość energ.[kcal]: 2167.42 kcal; Białko ogół. [g]: 89.83 g; Tłuszcz [g]: 57.16 g; Węglowodany [g]: 339.21 g; cukry proste [g]: 86.74 g; Bł pokarm [g]: 30.95 g; Sól [g]: 3.98 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.87 g;	Wartość energ.[kcal]: 2323.72 kcal; Białko ogół. [g]: 92.32 g; Tłuszcz [g]: 65.41 g; Węglowodany [g]: 357.42 g; cukry proste [g]: 97.00 g; Bł pokarm [g]: 31.31 g; Sól [g]: 4.06 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.78 g;	Wartość energ.[kcal]: 1798.44 kcal; Białko ogół. [g]: 68.75 g; Tłuszcz [g]: 53.24 g; Węglowodany [g]: 283.22 g; cukry proste [g]: 51.28 g; Bł pokarm [g]: 44.57 g; Sól [g]: 5.47 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.51 g;	Wartość energ.[kcal]: 2488.45 kcal; Białko ogół. [g]: 115.19 g; Tłuszcz [g]: 69.45 g; Węglowodany [g]: 371.17 g; cukry proste [g]: 99.76 g; Bł pokarm [g]: 40.84 g; Sól [g]: 6.10 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.37 g;	Wartość energ.[kcal]: 2167.62 kcal; Białko ogół. [g]: 86.91 g; Tłuszcz [g]: 56.29 g; Węglowodany [g]: 345.71 g; cukry proste [g]: 92.77 g; Bł pokarm [g]: 34.32 g; Sól [g]: 3.85 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.00 g;

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
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata lodowa 10 g Carpaccio z buraka 100 g Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (***GLU, MLE***)		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Carpaccio z buraka 100 g Sałata lodowa 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***) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata lodowa 10 g Carpaccio z buraka 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***) Polędwica drobiowa sopocka 60 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata lodowa 10 g Carpaccio z buraka 100 g Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (***GLU, MLE***)	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica drobiowa sopocka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Buraki gotowane plastry 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Makaron na mleku 300 g (***GLU, MLE***)
	II Ś					Sok pomidorowy 200 ml		
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska wp. 80 g (***GLU, JAJ***) Sos jasny z majerankiem 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska wp. 80 g (***GLU, JAJ***) Sos jasny z majerankiem 100 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowane na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska wp. 80 g (***GLU, JAJ***) Surówka z kapusty pekińskiej bez cukru 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska wp. 80 g (***GLU, JAJ***) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos jasny z majerankiem 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska wp. 80 g (***GLU, JAJ***) Sos jasny z majerankiem 100 g (***GLU, SEL***) Bukiet warzyw gotowane na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Galaretka z owocami 150 g		Galaretka z owocami 150 g	Surówka wielowarzywna bez cukru z olejem 100 g (***SEL, GOR***)	Galaretka z owocami 150 g	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta z tuńczyka 60 g (***JAJ, RYB, GOR***) Ogórek kiszony 100 g (***GOR***) Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta z tuńczyka 60 g (***JAJ, RYB, GOR***) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta z tuńczyka 60 g (***JAJ, RYB, GOR***) Ogórek kiszony 100 g (***GOR***) Herbata b/cukru z cytryną 300 ml	Chleb razowy 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka od górali 30 g (***SOJ, SEL, GOR***) Pasta z tuńczyka 60 g (***JAJ, RYB, GOR***) Ogórek kiszony 100 g (***GOR***) Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta z tuńczyka 60 g (***JAJ, RYB, GOR***) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Kefir 100 ml (***MLE***)						Galaretka z owocami 150 g
		Wartość energ.[kcal]: 2311.54 kcal; Białko ogół. [g]: 90.75 g; Tłuszcz [g]: 87.99 g; Węglowodany [g]: 304.82 g; cukry proste [g]: 71.73 g; Bł pokarm [g]: 31.75 g; Sól [g]: 6.93 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.76 g;	Wartość energ.[kcal]: 2348.40 kcal; Białko ogół. [g]: 96.92 g; Tłuszcz [g]: 88.16 g; Węglowodany [g]: 307.86 g; cukry proste [g]: 74.05 g; Bł pokarm [g]: 32.47 g; Sól [g]: 6.94 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.76 g;	Wartość energ.[kcal]: 2343.63 kcal; Białko ogół. [g]: 95.62 g; Tłuszcz [g]: 80.70 g; Węglowodany [g]: 323.84 g; cukry proste [g]: 73.90 g; Bł pokarm [g]: 30.31 g; Sól [g]: 4.83 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.23 g;	Wartość energ.[kcal]: 2380.49 kcal; Białko ogół. [g]: 101.79 g; Tłuszcz [g]: 80.87 g; Węglowodany [g]: 326.88 g; cukry proste [g]: 76.22 g; Bł pokarm [g]: 31.03 g; Sól [g]: 4.83 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.24 g;	Wartość energ.[kcal]: 1900.65 kcal; Białko ogół. [g]: 74.71 g; Tłuszcz [g]: 88.16 g; Węglowodany [g]: 221.12 g; cukry proste [g]: 46.79 g; Bł pokarm [g]: 38.95 g; Sól [g]: 8.09 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.20 g;	Wartość energ.[kcal]: 2532.99 kcal; Białko ogół. [g]: 128.59 g; Tłuszcz [g]: 94.14 g; Węglowodany [g]: 308.94 g; cukry proste [g]: 74.46 g; Bł pokarm [g]: 32.61 g; Sól [g]: 7.96 g; Kw. tł. nasyc [g]: 34.34 g;	Wartość energ.[kcal]: 2280.99 kcal; Białko ogół. [g]: 98.39 g; Tłuszcz [g]: 73.37 g; Węglowodany [g]: 322.18 g; cukry proste [g]: 72.12 g; Bł pokarm [g]: 31.03 g; Sól [g]: 4.75 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.63 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
2026-11-04 środa	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny 60 g (***MLE***) Rzodkiewka tarta 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (***GLU, MLE***)		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny 60 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 80 g Sałata lodowa 10 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***) Serek homogenizowany naturalny 60 g (***MLE***) Rzodkiewka tarta 80 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***) Serek homogenizowany naturalny 60 g (***MLE***) Płat szynkowy 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Rzodkiewka tarta 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (***GLU, MLE***)	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Serek homogenizowany naturalny 60 g (***MLE***) Pomidor b/skóry 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cytryną 300 ml Płatki owsiane na mleku 300 g (***GLU, MLE***)
	II Ś					Sok pomidorowy 200 ml		
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Pampuchy 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***) Jabłka prażone 150 g Kompot z owoców 300 ml				Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos koperkowy 100 g (***GLU, SEL***) Surówka z czerwonej kapusty bez cukru z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Pampuchy 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***) Jabłka prażone 150 g Kompot z owoców 300 ml	
	P		Herbatniki 30 g (***GLU, MLE***)		Herbatniki 30 g (***GLU, MLE***)	Surówka z marchewki bez cukru 100 g	Herbatniki 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***) Ogórek zielony 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***) Sałata 10 g Bukiet warzyw gotowane na parze 80 g Herbata z cytryną 250 ml		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Ogórek zielony 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***) Pasta mięsno-warzywna 50 g (***SEL***) Szynka tostowa z kurcząt 60 g (***SOJ, SEL, GOR***) Ogórek zielony 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***) Sałata 10 g Bukiet warzyw gotowane na parze 80 g Herbata z cytryną 250 ml
	Pn	Bananowe mleko 100 g (***MLE***)				Jabłko 1 szt	Bananowe mleko 100 g (***MLE***)	
		Wartość energ.[kcal]: 2166.26 kcal; Białko ogół. [g]: 75.08 g; Tłuszcz [g]: 69.36 g; Węglowodany [g]: 326.32 g; cukry proste [g]: 95.18 g; Bł pokarm [g]: 31.64 g; Sól [g]: 4.33 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.39 g;	Wartość energ.[kcal]: 2305.78 kcal; Białko ogół. [g]: 77.70 g; Tłuszcz [g]: 72.88 g; Węglowodany [g]: 350.90 g; cukry proste [g]: 105.90 g; Bł pokarm [g]: 32.05 g; Sól [g]: 4.57 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.84 g;	Wartość energ.[kcal]: 2248.43 kcal; Białko ogół. [g]: 79.07 g; Tłuszcz [g]: 69.50 g; Węglowodany [g]: 339.74 g; cukry proste [g]: 96.45 g; Bł pokarm [g]: 26.31 g; Sól [g]: 3.96 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.37 g;	Wartość energ.[kcal]: 2387.95 kcal; Białko ogół. [g]: 81.69 g; Tłuszcz [g]: 73.02 g; Węglowodany [g]: 364.31 g; cukry proste [g]: 107.17 g; Bł pokarm [g]: 26.73 g; Sól [g]: 4.20 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.82 g;	Wartość energ.[kcal]: 1830.54 kcal; Białko ogół. [g]: 70.95 g; Tłuszcz [g]: 67.10 g; Węglowodany [g]: 258.88 g; cukry proste [g]: 59.91 g; Bł pokarm [g]: 46.99 g; Sól [g]: 5.07 g; Kw. tł. nasyc [g]: 26.07 g;	Wartość energ.[kcal]: 2511.55 kcal; Białko ogół. [g]: 100.63 g; Tłuszcz [g]: 81.79 g; Węglowodany [g]: 360.95 g; cukry proste [g]: 112.34 g; Bł pokarm [g]: 35.30 g; Sól [g]: 7.00 g; Kw. tł. nasyc [g]: 34.74 g;	Wartość energ.[kcal]: 2248.43 kcal; Białko ogół. [g]: 79.07 g; Tłuszcz [g]: 69.50 g; Węglowodany [g]: 339.74 g; cukry proste [g]: 96.45 g; Bł pokarm [g]: 26.31 g; Sól [g]: 3.96 g; Kw. tł. nasyc [g]: 31.37 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
2026-11-05 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE***) Szpinak baby 10 g Papryka czerwona 80 g Herbata owocowa 300 g Ryż na mleku 300 g (***MLE***)		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE***) Szpinak baby 10 g Buraki gotowane 80 g Herbata owocowa 300 g Ryż na mleku 300 g (***MLE***)		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE***) Szpinak baby 10 g 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***) Twarożek z natką pietruszki 80 g (***MLE***) Szpinak baby 10 g Papryka czerwona 80 g Herbata owocowa 300 g Ryż na mleku 300 g (***MLE***)	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Twarożek 60 g (***MLE***) Szpinak baby 10 g Buraki gotowane 80 g Herbata owocowa 300 g Ryż na mleku 300 g (***MLE***)
	II Ś					Serek wiejski granulowany 100 g (***MLE***)		
	Obiad	Zupa solferino z makaronem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (***GLU***) Surówka wielowarzywna 150 g (***SEL, GOR***) Kompot z owoców 300 ml		Zupa solferino z makaronem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (***GLU***) Warzywa gotowane 150 g (***SEL***) Kompot z owoców 300 ml		Zupa solferino z makaronem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (***GLU***) Surówka wielowarzywna bez cukru z olejem 150 g (***SEL, GOR***) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa solferino z makaronem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (***GLU***) Surówka wielowarzywna 150 g (***SEL, GOR***) Kompot z owoców 300 ml	Zupa solferino z makaronem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (***GLU***) Warzywa gotowane 150 g (***SEL***) Kompot z owoców 300 ml
	P		Chrupki kukurydziane 30 g		Chrupki kukurydziane 30 g	Fasolka szparagowa gotowana na parze z olejem 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica drobiowa z majerankiem 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (***JAJ, SEL, GOR***) Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica drobiowa z majerankiem 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (***MLE, SEL***) 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***) Sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (***MLE, SEL***) Ogórek kiszony 50 g (***GOR***) 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***) Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (***JAJ, SEL, GOR***) Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Polędwica drobiowa z majerankiem 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałatka jarzynowa z jogurtem 100 g (***MLE, SEL***) Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Deser jogurtowy z chią i truskawkami 100 g (***MLE***)				Deser jogurtowy z chią i truskawkami bez cukru 100 g (***MLE***)	Deser jogurtowy z chią i truskawkami 100 g (***MLE***)	Mus truskawkowo jabłkowy 100 g
		Wartość energ.[kcal]: 2289.41 kcal; Białko ogół.[g]: 89.59 g; Tłuszcz [g]: 83.89 g; Węglowodany [g]: 312.05 g; cukry proste [g]: 75.92 g; Bł pokarm [g]: 36.75 g; Sól [g]: 5.10 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.43 g;	Wartość energ.[kcal]: 2384.70 kcal; Białko ogół.[g]: 91.93 g; Tłuszcz [g]: 84.67 g; Węglowodany [g]: 332.76 g; cukry proste [g]: 75.92 g; Bł pokarm [g]: 38.74 g; Sól [g]: 5.10 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.53 g;	Wartość energ.[kcal]: 2210.10 kcal; Białko ogół.[g]: 91.03 g; Tłuszcz [g]: 67.90 g; Węglowodany [g]: 323.71 g; cukry proste [g]: 77.52 g; Bł pokarm [g]: 30.74 g; Sól [g]: 4.17 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.35 g;	Wartość energ.[kcal]: 2305.39 kcal; Białko ogół.[g]: 93.37 g; Tłuszcz [g]: 68.69 g; Węglowodany [g]: 344.43 g; cukry proste [g]: 77.52 g; Bł pokarm [g]: 32.74 g; Sól [g]: 4.18 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.44 g;	Wartość energ.[kcal]: 2154.95 kcal; Białko ogół.[g]: 92.09 g; Tłuszcz [g]: 93.36 g; Węglowodany [g]: 257.68 g; cukry proste [g]: 48.51 g; Bł pokarm [g]: 43.40 g; Sól [g]: 6.74 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.81 g;	Wartość energ.[kcal]: 2561.19 kcal; Białko ogół.[g]: 119.99 g; Tłuszcz [g]: 91.21 g; Węglowodany [g]: 334.16 g; cukry proste [g]: 77.03 g; Bł pokarm [g]: 38.89 g; Sól [g]: 5.66 g; Kw. tł. nasyc [g]: 33.36 g;	Wartość energ.[kcal]: 2191.23 kcal; Białko ogół.[g]: 87.19 g; Tłuszcz [g]: 65.25 g; Węglowodany [g]: 329.57 g; cukry proste [g]: 84.19 g; Bł pokarm [g]: 31.42 g; Sól [g]: 4.05 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.28 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
2026-11-06 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynkowa z kurczaka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Rzodkiewka tarta 100 g Herbata z cytryną 300 ml Budyń 300 g (***MLE***)		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynkowa z kurczaka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml Budyń 300 g (***MLE***)		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynkowa z kurczaka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) 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***) Szynkowa z kurczaka 60 g (***SOJ, SEL, GOR***) Rzodkiewka tarta 100 g Herbata z cytryną 300 ml Budyń 300 g (***MLE***)	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynkowa z kurczaka 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml Budyń 300 g (***MLE***)
	II Ś					Sałata z pomidorem 100 g		
	Obiad	Zupa krupnik z ryżu 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj panierowany 80 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z marchwi i pora 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa krupnik z ryżu 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj pieczony 80 g (***RYB***) Sos pietruszkowy 100 g (***GLU, SEL***) Szpinak gotowany 150 g (***GLU***) Kompot z owoców 300 ml		Zupa krupnik z ryżem brązowym 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj pieczony 80 g (***RYB***) Surówka z marchwi i pora b/cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa krupnik z ryżu 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj panierowany 80 g (***GLU, JAJ, RYB***) Mintaj pieczony 80 g (***RYB***) Surówka z marchwi i pora 150 g Kompot z owoców 300 ml	Zupa krupnik z ryżu 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Mintaj pieczony 80 g (***RYB***) Sos pietruszkowy 100 g (***GLU, SEL***) Szpinak gotowany 150 g (***GLU***) Kompot z owoców 300 ml
	P		Sok jabłkowy 0,2l 200 ml		Sok jabłkowy 0,2l 200 ml	Jabłko 1 szt	Sałata z pomidorem 100 g	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (***JAJ, GOR***) Sałata lodowa 10 g Ogórek zielony 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (***JAJ, GOR***) 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***) Pasta jajeczna z koperkiem 60 g (***JAJ, GOR***) Sałata lodowa 10 g Ogórek zielony 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 jajeczna z koperkiem 80 g (***JAJ, GOR***) Sałata lodowa 10 g Ogórek zielony 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	Kefir 100 ml (***MLE***)						
		Wartość energ.[kcal]: 1991.25 kcal; Białko ogół.[g]: 75.53 g; Tłuszcz [g]: 72.11 g; Węglowodany [g]: 274.84 g; cukry proste [g]: 84.54 g; Bł pokarm [g]: 28.93 g; Sól [g]: 4.64 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.46 g;	Wartość energ.[kcal]: 2032.25 kcal; Białko ogół.[g]: 75.63 g; Tłuszcz [g]: 72.21 g; Węglowodany [g]: 284.84 g; cukry proste [g]: 93.74 g; Bł pokarm [g]: 28.93 g; Sól [g]: 4.65 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.47 g;	Wartość energ.[kcal]: 2062.86 kcal; Białko ogół.[g]: 84.43 g; Tłuszcz [g]: 65.31 g; Węglowodany [g]: 296.89 g; cukry proste [g]: 85.38 g; Bł pokarm [g]: 24.78 g; Sól [g]: 4.44 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.38 g;	Wartość energ.[kcal]: 2103.86 kcal; Białko ogół.[g]: 84.53 g; Tłuszcz [g]: 65.41 g; Węglowodany [g]: 306.89 g; cukry proste [g]: 94.58 g; Bł pokarm [g]: 24.78 g; Sól [g]: 4.45 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.39 g;	Wartość energ.[kcal]: 1640.20 kcal; Białko ogół.[g]: 66.72 g; Tłuszcz [g]: 61.02 g; Węglowodany [g]: 226.11 g; cukry proste [g]: 47.10 g; Bł pokarm [g]: 40.24 g; Sól [g]: 4.37 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.66 g;	Wartość energ.[kcal]: 2168.63 kcal; Białko ogół.[g]: 101.81 g; Tłuszcz [g]: 78.64 g; Węglowodany [g]: 278.92 g; cukry proste [g]: 86.56 g; Bł pokarm [g]: 30.39 g; Sól [g]: 5.44 g; Kw. tł. nasyc [g]: 30.12 g;	Wartość energ.[kcal]: 2165.69 kcal; Białko ogół.[g]: 82.16 g; Tłuszcz [g]: 61.19 g; Węglowodany [g]: 334.42 g; cukry proste [g]: 122.31 g; Bł pokarm [g]: 25.54 g; Sól [g]: 4.34 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.62 g;

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
2026-11-07 sobota	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 10 g Pomidor 80 g Herbata owocowa 300 g		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka od górali 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata 10 g Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa 300 g		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Szynka od górali 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata 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***) Szynka od górali 60 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata 10 g Pomidor 80 g Herbata owocowa 300 g	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pierś drobiowa delikatna 40 g (***SOJ, SEL, GOR***) Sałata 10 g Pomidor b/skóry 80 g Herbata owocowa 300 g
	II Ś					Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)		
	Obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 g (***SEL***) Ryż biały na sypko 200 g Schab wp. pieczony 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (***GLU***) Surówka wielowarzywna 150 g (***SEL, GOR***) Kompot z owoców 300 ml		Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 g (***SEL***) Ryż biały na sypko 200 g Schab duszony 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (***GLU***) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 g (***SEL***) Ryż brązowy na sypko 180 g Schab wp. pieczony 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (***GLU***) Surówka wielowarzywna 150 g (***SEL, GOR***) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 g (***SEL***) Ryż biały na sypko 200 g Schab wp. pieczony 80 g Schab duszony 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (***GLU***) Surówka wielowarzywna 150 g (***SEL, GOR***) Kompot z owoców 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ryż biały na sypko 200 g Schab duszony 80 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (***GLU***) Buraki gotowane 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Kisiel owocowy 200 g		Kisiel owocowy 200 g	Surówka z marchwi i selera bez cukru 100 g (***SEL***)		
	Kolacja	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pomidorowy twarożek 60 g (***MLE***) Ogórek kiszony 100 g (***GOR***) Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pomidorowy twarożek 60 g (***MLE***) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pomidorowy twarożek 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***) Pomidorowy twarożek 80 g (***MLE***) Ogórek kiszony 100 g (***GOR***) Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pomidorowy twarożek 60 g (***MLE***) Bukiet warzyw gotowane na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Truskawkowe mleko 200 g (***MLE***)				Jabłko 1 szt	Truskawkowe mleko 200 g (***MLE***)	
		Wartość energ.[kcal]: 1952.42 kcal; Białko ogół.[g]: 85.12 g; Tłuszcz [g]: 65.46 g; Węglowodany [g]: 271.99 g; cukry proste [g]: 59.96 g; Bł pokarm [g]: 32.08 g; Sól [g]: 6.55 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.03 g;	Wartość energ.[kcal]: 2020.04 kcal; Białko ogół.[g]: 85.15 g; Tłuszcz [g]: 65.46 g; Węglowodany [g]: 288.89 g; cukry proste [g]: 72.51 g; Bł pokarm [g]: 32.10 g; Sól [g]: 6.58 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.03 g;	Wartość energ.[kcal]: 1979.73 kcal; Białko ogół.[g]: 85.81 g; Tłuszcz [g]: 58.73 g; Węglowodany [g]: 291.01 g; cukry proste [g]: 67.07 g; Bł pokarm [g]: 27.85 g; Sól [g]: 3.61 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.84 g;	Wartość energ.[kcal]: 2047.35 kcal; Białko ogół.[g]: 85.84 g; Tłuszcz [g]: 58.73 g; Węglowodany [g]: 307.91 g; cukry proste [g]: 79.62 g; Bł pokarm [g]: 27.87 g; Sól [g]: 3.64 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.84 g;	Wartość energ.[kcal]: 2011.20 kcal; Białko ogół.[g]: 84.43 g; Tłuszcz [g]: 75.91 g; Węglowodany [g]: 271.78 g; cukry proste [g]: 59.42 g; Bł pokarm [g]: 48.43 g; Sól [g]: 6.85 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.76 g;	Wartość energ.[kcal]: 2175.74 kcal; Białko ogół.[g]: 117.52 g; Tłuszcz [g]: 75.31 g; Węglowodany [g]: 273.40 g; cukry proste [g]: 60.94 g; Bł pokarm [g]: 32.15 g; Sól [g]: 7.11 g; Kw. tł. nasyc [g]: 29.89 g;	Wartość energ.[kcal]: 2040.13 kcal; Białko ogół.[g]: 86.66 g; Tłuszcz [g]: 62.49 g; Węglowodany [g]: 296.59 g; cukry proste [g]: 66.81 g; Bł pokarm [g]: 27.38 g; Sól [g]: 3.93 g; Kw. tł. nasyc [g]: 27.05 g;

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
2026-11-08 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Chleb razowy 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Ser biały krajanka 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Ogórek zielony 80 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Ser biały krajanka 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Ser biały krajanka 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g 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***) Ser biały krajanka 80 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Ogórek zielony 80 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Ser biały krajanka 60 g (***MLE***) Sałata lodowa 10 g Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	II Ś					Serek wiejski granulowany 100 g (***MLE***)		
	Obiad	Zupa rosół z makaronem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa rosół z makaronem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pietruszkowy 100 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml		Zupa rosół z makaronem z ogr. łatwo. przysw. węgl. 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g Surówka z czerwonej kapusty bez cukru z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Zupa rosół z makaronem 350 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot z owoców 300 ml	Wywar jarzynowy z makaronem ryżowym 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pietruszkowy 100 g (***GLU, SEL***) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z owoców 300 ml
	P		Galaretka z owocami 150 g		Galaretka z owocami 150 g	Brokuł gotowany na parze 100 g	Galaretka z owocami 150 g	
	Kolacja	Chleb razowy 50 g (***GLU***) Chleb mieszany 50 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta mięsno-warzywna 60 g (***SEL***) Sałatka mix roślin strączkowych z olejem 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta mięsno-warzywna 60 g (***SEL***) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml		Chleb razowy 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta mięsno-warzywna 60 g (***SEL***) Sałatka mix roślin strączkowych z olejem 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 mięsno-warzywna 80 g (***SEL***) Sałatka mix roślin strączkowych z olejem 100 g Herbata z cytryną 300 ml	Angielka 100 g (***GLU***) Masło extra 82% 15 g (***MLE***) Pasta mięsno-warzywna 60 g (***SEL***) Marchew gotowana 100 g Herbata z cytryną 300 ml
	Pn	Jogurt naturalny 100 ml (***MLE***)						
		Wartość energ.[kcal]: 1896.59 kcal; Białko ogół.[g]: 93.00 g; Tłuszcz [g]: 55.61 g; Węglowodany [g]: 272.45 g; cukry proste [g]: 66.53 g; Bł pokarm [g]: 32.78 g; Sól [g]: 3.78 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.10 g;	Wartość energ.[kcal]: 1933.45 kcal; Białko ogół.[g]: 99.17 g; Tłuszcz [g]: 55.78 g; Węglowodany [g]: 275.49 g; cukry proste [g]: 68.85 g; Bł pokarm [g]: 33.50 g; Sól [g]: 3.78 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.11 g;	Wartość energ.[kcal]: 1892.88 kcal; Białko ogół.[g]: 96.72 g; Tłuszcz [g]: 49.89 g; Węglowodany [g]: 278.58 g; cukry proste [g]: 64.77 g; Bł pokarm [g]: 29.16 g; Sól [g]: 3.14 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.67 g;	Wartość energ.[kcal]: 1929.74 kcal; Białko ogół.[g]: 102.90 g; Tłuszcz [g]: 50.06 g; Węglowodany [g]: 281.62 g; cukry proste [g]: 67.09 g; Bł pokarm [g]: 29.88 g; Sól [g]: 3.14 g; Kw. tł. nasyc [g]: 24.68 g;	Wartość energ.[kcal]: 2044.57 kcal; Białko ogół.[g]: 105.98 g; Tłuszcz [g]: 83.39 g; Węglowodany [g]: 236.67 g; cukry proste [g]: 45.32 g; Bł pokarm [g]: 38.63 g; Sól [g]: 4.84 g; Kw. tł. nasyc [g]: 28.49 g;	Wartość energ.[kcal]: 2098.26 kcal; Białko ogół.[g]: 129.63 g; Tłuszcz [g]: 59.85 g; Węglowodany [g]: 277.19 g; cukry proste [g]: 69.99 g; Bł pokarm [g]: 33.92 g; Sól [g]: 4.00 g; Kw. tł. nasyc [g]: 25.65 g;	Wartość energ.[kcal]: 1765.57 kcal; Białko ogół.[g]: 85.42 g; Tłuszcz [g]: 46.42 g; Węglowodany [g]: 265.56 g; cukry proste [g]: 64.64 g; Bł pokarm [g]: 28.63 g; Sól [g]: 3.02 g; Kw. tł. nasyc [g]: 23.78 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,