

	SOBOTA 21.02.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 70g Paprykarz z dodatkiem oleju roślinnego 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Ogórek kiszony 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 70g Paprykarz z dodatkiem oleju roślinnego 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Ogórek kiszony 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 70g Paprykarz z dodatkiem oleju roślinnego 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 70g Paprykarz z dodatkiem oleju roślinnego 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Ogórek kiszony 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 70g Paprykarz z dodatkiem oleju roślinnego 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 70g Paprykarz z dodatkiem oleju roślinnego 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Ogórek kiszony 50g Sałata 10g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa ziemniaczana 400ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszka na mleku z musem owocowym 400g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana 400ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszka na mleku z musem owocowym 400g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana 400ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszka na mleku z musem owocowym 400g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana 400ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszka na mleku z musem owocowym 400g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana 200ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszka na mleku z musem owocowym 200g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana 400ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszka na mleku z musem owocowym 400g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka drobiowa 70g Twaróg 65g MLE Ogórek świeży 30g Pomidor 70g Sałata 10g Słonecznik 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Twaróg 65g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Twaróg 65g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka drobiowa 70g Twaróg 65g MLE Ogórek świeży 30g Pomidor 70g Sałata 10g Słonecznik 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Twaróg 65g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka drobiowa 70g Twaróg 65g MLE Ogórek świeży 30g Pomidor 70g Sałata 10g Słonecznik 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 40g Sałata 10g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 40g Sałata 10g
POS. NOCNY 20:00-20:30	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2031 Białko ogółem [g]: 92,02 Tłuszcz [g]: 73,09 NKT [g]: 30,35 Węglowodany ogółem [g]: 258,52 W tym cukry [g]: 42,25 Błonnik [g]: 22,35 Sód [mg]: 3147,50	Wartość energetyczna [kcal]: 2050 Białko ogółem [g]: 89,26 Tłuszcz [g]: 76,89 NKT [g]: 30,17 Węglowodany ogółem [g]: 258,97 W tym cukry [g]: 47,38 Błonnik [g]: 21,04 Sód [mg]: 3263,47	Wartość energetyczna [kcal]: 2054 Białko ogółem [g]: 89,43 Tłuszcz [g]: 76,39 NKT [g]: 30,08 Węglowodany ogółem [g]: 261,74 W tym cukry [g]: 47,53 Błonnik [g]: 20,23 Sód [mg]: 3230,53	Wartość energetyczna [kcal]: 2044 Białko ogółem [g]: 91,88 Tłuszcz [g]: 72,49 NKT [g]: 29,99 Węglowodany ogółem [g]: 263,31 W tym cukry [g]: 47,04 Błonnik [g]: 22,35 Sód [mg]: 3145,55	Wartość energetyczna [kcal]: 1690 Białko ogółem [g]: 77,12 Tłuszcz [g]: 61,13 NKT [g]: 26,94 Węglowodany ogółem [g]: 217,13 W tym cukry [g]: 40,45 Błonnik [g]: 16,43 Sód [mg]: 3073,89	Wartość energetyczna [kcal]: 2574 Białko ogółem [g]: 118,89 Tłuszcz [g]: 102,21 NKT [g]: 47,42 Węglowodany ogółem [g]: 302,03 W tym cukry [g]: 44,45 Błonnik [g]: 26,43 Sód [mg]: 4108,99

	NIEDZIELA 22.02.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 48g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE
OBIAD 12:00-12:30	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU,SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (G)Ziemniaki 250g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU,SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (G)Ziemniaki 250g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU,SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (G)Ziemniaki 250g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU,SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi 120g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 250ml GLU,SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 110g GLU (G)Ziemniaki 125g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU,SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (G)Ziemniaki 250g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Słonecznik prażony 5g Cieciora 30g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Słonecznik prażony 5g Cieciora 30g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Słonecznik prażony 5g Cieciora 30g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Twaróg 85g MLE Pomidor 40g Sałata 10g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Twaróg 85g MLE Pomidor 40g Sałata 10g
POS. NOCNY 20:00-20:30	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy b/c 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2125 Białko ogółem [g]: 110,91 Tłuszcz [g]: 61,84 NKT [g]: 28,46 Węglowodany ogółem [g]: 289,59 W tym cukry [g]: 42,82 Błonnik [g]: 28,82 Sód [mg]: 2666,62	Wartość energetyczna [kcal]: 2030 Białko ogółem [g]: 107,53 Tłuszcz [g]: 57,60 NKT [g]: 28,14 Węglowodany ogółem [g]: 280,24 W tym cukry [g]: 43,21 Błonnik [g]: 26,18 Sód [mg]: 2713,99	Wartość energetyczna [kcal]: 2120 Białko ogółem [g]: 107,53 Tłuszcz [g]: 67,60 NKT [g]: 28,81 Węglowodany ogółem [g]: 280,24 W tym cukry [g]: 43,21 Błonnik [g]: 26,18 Sód [mg]: 2713,99	Wartość energetyczna [kcal]: 2083 Białko ogółem [g]: 108,83 Tłuszcz [g]: 61,74 NKT [g]: 28,44 Węglowodany ogółem [g]: 280,93 W tym cukry [g]: 43,72 Błonnik [g]: 28,32 Sód [mg]: 2645,82	Wartość energetyczna [kcal]: 1806 Białko ogółem [g]: 87,81 Tłuszcz [g]: 57,89 NKT [g]: 27,22 Węglowodany ogółem [g]: 244,59 W tym cukry [g]: 27,48 Błonnik [g]: 21,83 Sód [mg]: 2480,22	Wartość energetyczna [kcal]: 2535 Białko ogółem [g]: 129,86 Tłuszcz [g]: 78,48 NKT [g]: 38,98 Węglowodany ogółem [g]: 336,07 W tym cukry [g]: 47,78 Błonnik [g]: 32,90 Sód [mg]: 3036,31

	PONIEDZIAŁEK 23.02.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Jajko gotowane 50g Pomidor 100g Rzodkiewka 15g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Jajko gotowane 50g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Jajko gotowane 50g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Jajko gotowane 50g Pomidor 100g Rzodkiewka 15g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Jajko gotowane 50g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Jajko gotowane 50g Pomidor 100g Sałata 10g Jabłko 90g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml GLU, MLE, SEL (G)Makaron z sosem bolońskim 350g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml GLU, MLE, SEL (G)Makaron z sosem bolońskim 350g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml GLU, MLE, SEL (G)Makaron z sosem bolońskim 350g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml GLU, MLE, SEL (G)Makaron z sosem bolońskim 350g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 200ml GLU, MLE, SEL (G)Makaron z sosem bolońskim 175g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml GLU, MLE, SEL (G)Makaron z sosem bolońskim 350g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 60g Ogórek 30g Papryka 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 60g Ogórek 30g Papryka 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 60g Ogórek 30g Papryka 30g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 40g Sałata 10g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 40g Sałata 10g
POS. NOCNY 20:00-20:30	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
WARTOŚCI DZIEENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2029 Białko ogółem [g]: 90,73 Tłuszcz [g]: 78,90 NKT [g]: 32,44 Węglowodany ogółem [g]: 245,35 W tym cukry [g]: 40,76 Błonnik [g]: 27,63 Sód [mg]: 1783,04	Wartość energetyczna [kcal]: 2074 Białko ogółem [g]: 92,20 Tłuszcz [g]: 78,08 NKT [g]: 32,37 Węglowodany ogółem [g]: 258,08 W tym cukry [g]: 40,41 Błonnik [g]: 26,73 Sód [mg]: 1904,91	Wartość energetyczna [kcal]: 2002 Białko ogółem [g]: 90,16 Tłuszcz [g]: 77,63 NKT [g]: 32,36 Węglowodany ogółem [g]: 243,24 W tym cukry [g]: 40,13 Błonnik [g]: 26,35 Sód [mg]: 1903,26	Wartość energetyczna [kcal]: 2041 Białko ogółem [g]: 90,86 Tłuszcz [g]: 79,04 NKT [g]: 32,44 Węglowodany ogółem [g]: 247,70 W tym cukry [g]: 41,48 Błonnik [g]: 27,78 Sód [mg]: 1786,99	Wartość energetyczna [kcal]: 1605 Białko ogółem [g]: 70,79 Tłuszcz [g]: 61,12 NKT [g]: 27,93 Węglowodany ogółem [g]: 200,49 W tym cukry [g]: 34,89 Błonnik [g]: 19,95 Sód [mg]: 1697,81	Wartość energetyczna [kcal]: 2465 Białko ogółem [g]: 113,52 Tłuszcz [g]: 98,35 NKT [g]: 41,97 Węglowodany ogółem [g]: 287,71 W tym cukry [g]: 42,18 Błonnik [g]: 31,35 Sód [mg]: 2634,33

	WTOREK 24.02.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Ogórek 30g Papryka czerwona 30g Rzodkiewka 15g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Marchew gotowana 100g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Marchew gotowana 100g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Ogórek 30g Papryka czerwona 30g Rzodkiewka 15g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Marchew gotowana 100g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Ogórek 30g Papryka czerwona 30g Rzodkiewka 15g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ
OBIAD 12:00-12:30	(G)Kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (G)Fasolka po bretońsku z kielbaską wieprzową 300g GLU (G)Ziemniaki 250g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie brokułowym z ryżem 400g GLU, MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie brokułowym z ryżem 400g GLU, MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie brokułowym z ryżem 400g GLU, MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 200ml SEL, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie brokułowym z ryżem 200g GLU, MLE Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (G)Fasolka po bretońsku z kielbaską wieprzową 300g GLU (G)Ziemniaki 250g Sok owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 40g Sałata 10g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 40g Sałata 10g
POŚ. NOCNY 20:00-20:30	Jabłko 60g Gruszka 50g	Jabłko 60g Mandarynka 40g	Jabłko 60g Mandarynka 40g	Jabłko 60g Mandarynka 40g	Jabłko 60g Mandarynka 40g	Jabłko 60g Gruszka 50g
WARTOŚCI DZIEENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2182 Białko ogółem [g]: 108,98 Tłuszcz [g]: 63,88 NKT [g]: 25,69 Węglowodany ogółem [g]: 304,33 W tym cukry [g]: 37,99 Błonnik [g]: 39,60 Sód [mg]: 2634,50	Wartość energetyczna [kcal]: 2021 Białko ogółem [g]: 93,18 Tłuszcz [g]: 62,92 NKT [g]: 24,81 Węglowodany ogółem [g]: 282,57 W tym cukry [g]: 37,9 Błonnik [g]: 26,47 Sód [mg]: 3317,40	Wartość energetyczna [kcal]: 2029 Białko ogółem [g]: 89,94 Tłuszcz [g]: 68,73 NKT [g]: 26,28 Węglowodany ogółem [g]: 274,68 W tym cukry [g]: 37,99 Błonnik [g]: 26,31 Sód [mg]: 2569,92	Wartość energetyczna [kcal]: 2033 Białko ogółem [g]: 91,17 Tłuszcz [g]: 65,15 NKT [g]: 26,12 Węglowodany ogółem [g]: 279,64 W tym cukry [g]: 35,08 Błonnik [g]: 24,82 Sód [mg]: 2414,85	Wartość energetyczna [kcal]: 1586 Białko ogółem [g]: 70,98 Tłuszcz [g]: 49,30 NKT [g]: 24,11 Węglowodany ogółem [g]: 226,17 W tym cukry [g]: 34,94 Błonnik [g]: 20,34 Sód [mg]: 2134,84	Wartość energetyczna [kcal]: 2725 Białko ogółem [g]: 135,85 Tłuszcz [g]: 93,00 NKT [g]: 42,76 Węglowodany ogółem [g]: 347,84 W tym cukry [g]: 40,19 Błonnik [g]: 43,68 Sód [mg]: 3595,99

	ŚRODA 25.02.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 40g Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 40g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 40g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 40g Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 40g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 40g Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Sałata 10g Pomarańcza 90g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (P)Klops mielony pieczony z sosem pieczarkowym 200g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 250g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 200g GLU, JAJ (G)Ziemniaki 250g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 200g GLU, JAJ (G)Ziemniaki 250g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 200g GLU, JAJ (G)Ziemniaki 250g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 200ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 100g GLU, JAJ (G)Ziemniaki 125g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (P)Klops mielony pieczony z sosem pieczarkowym 200g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 250g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Twaróg 85g MLE Pomidor 40g Sałata 10g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Twaróg 85g MLE Pomidor 40g Sałata 10g
POS. NOCNY 20:00-20:30	Galaretką owocową 250g GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250g GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250g GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250g GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIEENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2220 Białko ogółem [g]: 101,58 Tłuszcz [g]: 87,30 NKT [g]: 39,35 Węglowodany ogółem [g]: 264,73 W tym cukry [g]: 54,08 Błonnik [g]: 27,50 Sód [mg]: 2802,95	Wartość energetyczna [kcal]: 2175 Białko ogółem [g]: 95,47 Tłuszcz [g]: 85,34 NKT [g]: 37,21 Węglowodany ogółem [g]: 266,58 W tym cukry [g]: 53,32 Błonnik [g]: 27,20 Sód [mg]: 2829,30	Wartość energetyczna [kcal]: 2172 Białko ogółem [g]: 95,31 Tłuszcz [g]: 85,33 NKT [g]: 37,21 Węglowodany ogółem [g]: 265,73 W tym cukry [g]: 52,7 Błonnik [g]: 27,00 Sód [mg]: 2826,40	Wartość energetyczna [kcal]: 2266 Białko ogółem [g]: 98,93 Tłuszcz [g]: 85,80 NKT [g]: 38,55 Węglowodany ogółem [g]: 283,21 W tym cukry [g]: 68,84 Błonnik [g]: 27,77 Sód [mg]: 2839,78	Wartość energetyczna [kcal]: 1776 Białko ogółem [g]: 74,62 Tłuszcz [g]: 71,03 NKT [g]: 31,95 Węglowodany ogółem [g]: 219,28 W tym cukry [g]: 49,55 Błonnik [g]: 20,86 Sód [mg]: 2591,01	Wartość energetyczna [kcal]: 2630 Białko ogółem [g]: 120,53 Tłuszcz [g]: 103,94 NKT [g]: 49,87 Węglowodany ogółem [g]: 311,21 W tym cukry [g]: 59,04 Błonnik [g]: 31,58 Sód [mg]: 3172,64

	CZWARTEK 26.02.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szyńka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Świeże warzywa z cieciorą (pomidor 50g, ogórek 30g, rzodkiewka 10g, papryka 30g, ciecierzka 30g) 150g Sałata 10g Sok warzywny 330ml	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szyńka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 330ml	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szyńka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 330ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szyńka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Świeże warzywa z cieciorą (pomidor 50g, ogórek 30g, rzodkiewka 10g, papryka 30g, ciecierzka 30g) 150g Sałata 10g Sok warzywny 330ml	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szyńka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Sok warzywny 330ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szyńka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Świeże warzywa z cieciorą (pomidor 50g, ogórek 30g, rzodkiewka 10g, papryka 30g, ciecierzka 30g) 150g Sałata 10g Sok warzywny 330ml
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa koperkowa 300ml SEL, GLU, MLE (S)Jajko sadzone 50g JAJ (G)Ziemniaki 250g Mizeria z ogórka świeżego 160g MLE Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa koperkowa 300ml SEL, GLU, MLE (G)Jajko w sosie chrzanowym 150g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa koperkowa 300ml SEL, GLU, MLE (G)Kiełbaska wieprzowa w sosie koperkowym 100g MLE (G)Ziemniaki 300g (G)Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa koperkowa 300ml SEL, GLU, MLE (G)Jajko w sosie chrzanowym 150g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 120g Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa koperkowa 150ml SEL, GLU, MLE (G)Jajko w sosie chrzanowym 150g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 150g (G)Marchewka z groszkiem 75g GLU, MLE Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa koperkowa 300ml SEL, GLU, MLE (S)Jajko sadzone 50g JAJ (G)Ziemniaki 300g Mizeria z ogórka świeżego 150g MLE Kompot owocowy b/c 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szyńka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szyńka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szyńka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szyńka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szyńka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szyńka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 100g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 40g Sałata 10g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 40g Sałata 10g
POŚ. NOCNY 20:00-20:30	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ
WARTOŚCI DZIEENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2115 Białko ogółem [g]: 84,98 Tłuszcz [g]: 89,87 NKT [g]: 35,64 Węglowodany ogółem [g]: 250,01 W tym cukry [g]: 41,1 Błonnik [g]: 26,62 Sód [mg]: 2664,31	Wartość energetyczna [kcal]: 2010 Białko ogółem [g]: 85,82 Tłuszcz [g]: 79,16 NKT [g]: 41,57 Węglowodany ogółem [g]: 253,20 W tym cukry [g]: 35,19 Błonnik [g]: 28,17 Sód [mg]: 2318,11	Wartość energetyczna [kcal]: 2027 Białko ogółem [g]: 96,50 Tłuszcz [g]: 76,54 NKT [g]: 33,77 Węglowodany ogółem [g]: 251,64 W tym cukry [g]: 46,43 Błonnik [g]: 30,12 Sód [mg]: 3315,43	Wartość energetyczna [kcal]: 2118 Białko ogółem [g]: 88,95 Tłuszcz [g]: 82,28 NKT [g]: 41,97 Węglowodany ogółem [g]: 267,62 W tym cukry [g]: 47 Błonnik [g]: 31,57 Sód [mg]: 2784,94	Wartość energetyczna [kcal]: 1772 Białko ogółem [g]: 76,66 Tłuszcz [g]: 66,88 NKT [g]: 35,06 Węglowodany ogółem [g]: 229,55 W tym cukry [g]: 41,13 Błonnik [g]: 24,04 Sód [mg]: 2679,64	Wartość energetyczna [kcal]: 2658 Białko ogółem [g]: 111,85 Tłuszcz [g]: 118,99 NKT [g]: 52,71 Węglowodany ogółem [g]: 293,52 W tym cukry [g]: 43,3 Błonnik [g]: 30,70 Sód [mg]: 36125,80

	PIĄTEK 27.02.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Ser żółty 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Papryka świeża 30g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Ser żółty 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Ser żółty 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Papryka świeża 30g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Ser żółty 40g Pomidor 100g Sałata 10g Jogurt b/c 150g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Ser żółty 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Papryka świeża 30g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (P)Filet rybny panierowany 150g GLU, MLE, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym 200g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym 200g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym 200g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 200ml SEL (G)Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym 100g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 125g Surówka z marchwi i jabłka 120g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (P)Filet rybny panierowany 150g GLU, MLE, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem świeżym 90g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Banan 100g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 90g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Banan 100g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 90g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Banan 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z ogórkiem świeżym 90g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Banan 100g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 90g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Banan 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem świeżym 90g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Banan 100g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 40g Sałata 10g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 40g Sałata 10g
POŚNACZ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy b/c 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2376 Białko ogółem [g]: 101,72 Tłuszcz [g]: 76,21 NKT [g]: 29,92 Węglowodany ogółem [g]: 330,68 W tym cukry [g]: 80,87 Błonnik [g]: 29,19 Sód [mg]: 1920,87	Wartość energetyczna [kcal]: 2017 Białko ogółem [g]: 88,18 Tłuszcz [g]: 52,36 NKT [g]: 27,29 Węglowodany ogółem [g]: 311,96 W tym cukry [g]: 92,95 Błonnik [g]: 31,55 Sód [mg]: 1822,82	Wartość energetyczna [kcal]: 2037 Białko ogółem [g]: 91,38 Tłuszcz [g]: 52,86 NKT [g]: 27,84 Węglowodany ogółem [g]: 312,66 W tym cukry [g]: 93,59 Błonnik [g]: 31,55 Sód [mg]: 1822,62	Wartość energetyczna [kcal]: 2023 Białko ogółem [g]: 99,03 Tłuszcz [g]: 61,03 NKT [g]: 31,91 Węglowodany ogółem [g]: 280,23 W tym cukry [g]: 62,69 Błonnik [g]: 30,63 Sód [mg]: 1977,10	Wartość energetyczna [kcal]: 1768 Białko ogółem [g]: 71,82 Tłuszcz [g]: 49,33 NKT [g]: 27,08 Węglowodany ogółem [g]: 271,86 W tym cukry [g]: 87,77 Błonnik [g]: 24,39 Sód [mg]: 1550,74	Wartość energetyczna [kcal]: 2782 Białko ogółem [g]: 121,80 Tłuszcz [g]: 93,22 NKT [g]: 38,52 Węglowodany ogółem [g]: 374,12 W tym cukry [g]: 83 Błonnik [g]: 33,27 Sód [mg]: 2811,66

	SOBOTA 28.02.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Sesam 5g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku GLU, MLE 300ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Sesam 5g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Sesam 5g SEZ
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa krupnik 400ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 200ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 200g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń z indyka 70g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 70g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Szynka konserwowa 70g Pomidor 40g Sałata 10g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Szynka konserwowa 70g Pomidor 40g Sałata 10g
POS. NOCNY 20:00-20:30	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy b/c 100g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2081 Białko ogółem [g]: 88,18 Tłuszcz [g]: 79,89 NKT [g]: 36,76 Węglowodany ogółem [g]: 256,66 W tym cukry [g]: 54,57 Błonnik [g]: 23,85 Sód [mg]: 3376,77	Wartość energetyczna [kcal]: 2018 Białko ogółem [g]: 86,98 Tłuszcz [g]: 75,03 NKT [g]: 36,01 Węglowodany ogółem [g]: 254,87 W tym cukry [g]: 55,05 Błonnik [g]: 23,06 Sód [mg]:	Wartość energetyczna [kcal]: 2018 Białko ogółem [g]: 86,98 Tłuszcz [g]: 75,03 NKT [g]: 36,01 Węglowodany ogółem [g]: 254,87 W tym cukry [g]: 55,05 Błonnik [g]: 23,06 Sód [mg]: 3497,34	Wartość energetyczna [kcal]: 2067 Białko ogółem [g]: 88,17 Tłuszcz [g]: 78,44 NKT [g]: 35,88 Węglowodany ogółem [g]: 256,66 W tym cukry [g]: 54,57 Błonnik [g]: 23,85 Sód [mg]: 3376,66	Wartość energetyczna [kcal]: 1618 Białko ogółem [g]: 75,20 Tłuszcz [g]: 59,43 NKT [g]: 32,81 Węglowodany ogółem [g]: 201,39 W tym cukry [g]: 35,89 Błonnik [g]: 17,12 Sód [mg]: 3301,55	Wartość energetyczna [kcal]: 2568 Białko ogółem [g]: 106,76 Tłuszcz [g]: 106,16 NKT [g]: 48,65 Węglowodany ogółem [g]: 300,28 W tym cukry [g]: 56,7 Błonnik [g]: 27,93 Sód [mg]: 4605,66

	NIEDZIELA 01.03.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Sałata 10g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 200ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 70g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Sałata 10g Jabłko 90g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 40g Sałata 10g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 40g Sałata 10g
POS. NOCNY 20:00-20:30	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2200 Białko ogółem [g]: 109,19 Tłuszcz [g]: 76,60 NKT [g]: 34,29 Węglowodany ogółem [g]: 272,98 W tym cukry [g]: 36,54 Błonnik [g]: 24,53 Sód [mg]: 2293,83	Wartość energetyczna [kcal]: 2081 Białko ogółem [g]: 104,34 Tłuszcz [g]: 64,58 NKT [g]: 33,21 Węglowodany ogółem [g]: 278,61 W tym cukry [g]: 40,99 Błonnik [g]: 26,97 Sód [mg]: 2445,68	Wartość energetyczna [kcal]: 2263 Białko ogółem [g]: 108,69 Tłuszcz [g]: 65,63 NKT [g]: 33,74 Węglowodany ogółem [g]: 318,76 W tym cukry [g]: 42,62 Błonnik [g]: 30,27 Sód [mg]: 2448,89	Wartość energetyczna [kcal]: 2104 Białko ogółem [g]: 103,99 Tłuszcz [g]: 66,53 NKT [g]: 33,74 Węglowodany ogółem [g]: 277,94 W tym cukry [g]: 38,94 Błonnik [g]: 26,74 Sód [mg]: 2320,87	Wartość energetyczna [kcal]: 1734 Białko ogółem [g]: 79,53 Tłuszcz [g]: 58,86 NKT [g]: 31,23 Węglowodany ogółem [g]: 229,55 W tym cukry [g]: 38,18 Błonnik [g]: 20,84 Sód [mg]: 2238,43	Wartość energetyczna [kcal]: 2606 Białko ogółem [g]: 129,27 Tłuszcz [g]: 93,61 NKT [g]: 42,89 Węglowodany ogółem [g]: 316,42 W tym cukry [g]: 38,67 Błonnik [g]: 28,61 Sód [mg]: 3184,62

	PONIEDZIAŁEK 02.03.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 60g Papryka świeża 20g Ogórek świeży 20g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 60g Papryka świeża 20g Ogórek świeży 20g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 60g Papryka świeża 20g Ogórek świeży 20g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL, MLE, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 200g GLU, SEL (G)Ryż 180g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL, MLE, GLU (D)Filet w sosie pieczeniowym 200g GLU (G)Ryż 180g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL, MLE, GLU (D)Filet w sosie pieczeniowym 200g GLU (G)Ryż 180g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL, MLE, GLU (D)Filet w sosie pieczeniowym 200g GLU (G)Ryż 180g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 200ml SEL, MLE, GLU (D)Filet w sosie pieczeniowym 100g GLU (G)Ryż 90g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL, MLE, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 200g GLU, SEL (G)Ryż 180g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g Sesam 2g SEZ
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Twaróg 85g MLE Pomidor 40g Sałata 10g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Twaróg 85g MLE Pomidor 40g Sałata 10g
POS. NOCNY 20:00-20:30	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2265 Białko ogółem [g]: 110,95 Tłuszcz [g]: 74,27 NKT [g]: 33,93 Węglowodany ogółem [g]: 287,41 W tym cukry [g]: 64,24 Błonnik [g]: 26,03 Sód [mg]: 2988,02	Wartość energetyczna [kcal]: 2265 Białko ogółem [g]: 102,37 Tłuszcz [g]: 69,36 NKT [g]: 27,93 Węglowodany ogółem [g]: 260,91 W tym cukry [g]: 49,8 Błonnik [g]: 26,03 Sód [mg]: 2471,78	Wartość energetyczna [kcal]: 2205 Białko ogółem [g]: 114,80 Tłuszcz [g]: 70,42 NKT [g]: 34,36 Węglowodany ogółem [g]: 282,64 W tym cukry [g]: 66,94 Błonnik [g]: 23,81 Sód [mg]: 2553,90	Wartość energetyczna [kcal]: 2249 Białko ogółem [g]: 115,60 Tłuszcz [g]: 73,98 NKT [g]: 34,74 Węglowodany ogółem [g]: 282,32 W tym cukry [g]: 52,54 Błonnik [g]: 27,23 Sód [mg]: 2557,82	Wartość energetyczna [kcal]: 1861 Białko ogółem [g]: 90,99 Tłuszcz [g]: 64,11 NKT [g]: 31,09 Węglowodany ogółem [g]: 232,81 W tym cukry [g]: 59,08 Błonnik [g]: 20,90 Sód [mg]: 2382,83	Wartość energetyczna [kcal]: 2675 Białko ogółem [g]: 129,90 Tłuszcz [g]: 90,91 NKT [g]: 44,45 Węglowodany ogółem [g]: 333,89 W tym cukry [g]: 69,2 Błonnik [g]: 30,11 Sód [mg]: 3357,71