

	WTOREK 03.03.2026					
	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 Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kurczak w galarecie 40g Pomidor 40g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenney 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 drobiowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenney 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 drobiowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kurczak w galarecie 40g Pomidor 40g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenney 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 drobiowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kurczak w galarecie 40g Pomidor 40g Rzodkiewka 20g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Bigos z kapusty mieszanej z kielbaską wieprzową 300g GLU (G)Ziemniaki 250g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Jajko w sosie koperkowym 150g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 250g (G)Trio warzywne 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Kielbaska wieprzowa w sosie koperkowym 150g GLU, MLE (G)Ziemniaki 250g (G)Trio warzywne 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Jajko w sosie koperkowym 150g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 250g (G)Gotowany kalafior z brokułem 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 200ml SEL (G)Jajko w sosie koperkowym 75g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 125g (G)Trio warzywne 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Bigos z kapusty mieszanej z kielbaską wieprzową 300g GLU (G)Ziemniaki 250g 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 konserwowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli z cieciorą 140g MLE	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli z cieciorą 140g MLE	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli z cieciorą 140g MLE
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Serek kanapkowy 100g MLE		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Serek kanapkowy 100g MLE
POS. NOCNY 20:00-20:30	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Mandarynka 60g	Banan 100g	Banan 100g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2282 Białko ogółem [g]: 90,60 Tłuszcz [g]: 93,38 NKT [g]: 40,47 Węglowodany ogółem [g]: 281,14 W tym cukry [g]: 67,96 Błonnik [g]: 31,26 Sód [mg]: 3701,30	Wartość energetyczna [kcal]: 2049 Białko ogółem [g]: 80,43 Tłuszcz [g]: 79,69 NKT [g]: 31,36 Węglowodany ogółem [g]: 265,41 W tym cukry [g]: 67,22 Błonnik [g]: 29,57 Sód [mg]: 2632,30	Wartość energetyczna [kcal]: 2065 Białko ogółem [g]: 87,99 Tłuszcz [g]: 77,03 NKT [g]: 32,71 Węglowodany ogółem [g]: 269,93 W tym cukry [g]: 68,08 Błonnik [g]: 28,50 Sód [mg]: 3040,78	Wartość energetyczna [kcal]: 2016 Białko ogółem [g]: 78,58 Tłuszcz [g]: 81,87 NKT [g]: 31,48 Węglowodany ogółem [g]: 252,22 W tym cukry [g]: 50,83 Błonnik [g]: 30,26 Sód [mg]: 2211,68	Wartość energetyczna [kcal]: 1677 Białko ogółem [g]: 72,40 Tłuszcz [g]: 60,65 NKT [g]: 28,58 Węglowodany ogółem [g]: 222,90 W tym cukry [g]: 50,94 Błonnik [g]: 23,88 Sód [mg]: 2461,64	Wartość energetyczna [kcal]: 2869 Białko ogółem [g]: 104,97 Tłuszcz [g]: 132,41 NKT [g]: 66,94 Węglowodany ogółem [g]: 325,65 W tym cukry [g]: 69,25 Błonnik [g]: 34,98 Sód [mg]: 4031,79

	ŚRODA 04.03.2026					
	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 Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosłodzony 56g Twaróg 65g MLE Pomarańcza 90g Sok warzywny 330ml	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosłodzony 56g Twaróg 65g MLE Pomarańcza 90g Sok warzywny 330ml	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosłodzony 56g Twaróg 65g MLE Pomarańcza 90g Sok warzywny 330ml	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 Twaróg 65g MLE Pomarańcza 90g Sok warzywny 330ml	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosłodzony 56g Twaróg 65g MLE Pomarańcza 90g Sok warzywny 330ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosłodzony 56g Twaróg 65g MLE Pomarańcza 90g Sok warzywny 330ml
OBIAD 12:00-12:30	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU, SEL (G)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 (G)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 (G)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 (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 200ml GLU, SEL (G)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 (G)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 Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Jajko gotowane 50g JAJ		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Jajko gotowane 50g JAJ
POŚNOCN Y 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]: 2005 Białko ogółem [g]: 99,53 Tłuszcz [g]: 55,15 NKT [g]: 29,03 Węglowodany ogółem [g]: 286,45 W tym cukry [g]: 67,36 Błonnik [g]: 32,38 Sód [mg]: 2469,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2080 Białko ogółem [g]: 99,94 Tłuszcz [g]: 64,03 NKT [g]: 29,68 Węglowodany ogółem [g]: 287,14 W tym cukry [g]: 69,24 Błonnik [g]: 32,56 Sód [mg]: 2594,45	Wartość energetyczna [kcal]: 2072 Białko ogółem [g]: 97,30 Tłuszcz [g]: 62,91 NKT [g]: 29,48 Węglowodany ogółem [g]: 292,24 W tym cukry [g]: 70,24 Błonnik [g]: 31,62 Sód [mg]: 2512,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2040 Białko ogółem [g]: 105,97 Tłuszcz [g]: 68,72 NKT [g]: 30,85 Węglowodany ogółem [g]: 256,71 W tym cukry [g]: 49,14 Błonnik [g]: 29,83 Sód [mg]: 2721,37	Wartość energetyczna [kcal]: 1691 Białko ogółem [g]: 74,56 Tłuszcz [g]: 49,88 NKT [g]: 27,81 Węglowodany ogółem [g]: 247,65 W tym cukry [g]: 69,77 Błonnik [g]: 26,04 Sód [mg]: 1819,79	Wartość energetyczna [kcal]: 2390 Białko ogółem [g]: 112,85 Tłuszcz [g]: 73,03 NKT [g]: 38,00 Węglowodany ogółem [g]: 328,96 W tym cukry [g]: 68,65 Błonnik [g]: 36,10 Sód [mg]: 2870,12

	CZWARTEK 05.03.2026					
	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 Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Paprykarz rybny 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Ogórek kiszony 60g Papryka świeża 20g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Paprykarz rybny 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Ogórek kiszony 70g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Ogórek kiszony 70g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Paprykarz rybny 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Ogórek kiszony 60g Papryka świeża 20g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Paprykarz rybny 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Ogórek kiszony 70g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Paprykarz rybny 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Ogórek kiszony 60g Papryka świeża 20g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 380g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 380g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 380g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 380g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa krupnik 200ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 190g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem bolońskim 380g 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 Kurczak w galarecie 70g Pomidor 60g Sałata 10g Sesam 5g SEZ Cieciora 30g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Kurczak w galarecie 70g Pomidor 60g Sałata 10g Sesam 5g SEZ Cieciora 30g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Kurczak w galarecie 70g Pomidor 60g Sałata 10g Sesam 5g SEZ Cieciora 30g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Ser żółty 70g MLE		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Ser żółty 70g MLE
POS. NOCNY 20:00-20:30	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2293 Białko ogółem [g]: 89,12 Tłuszcz [g]: 83,21 NKT [g]: 28,85 Węglowodany ogółem [g]: 296,20 W tym cukry [g]: 50,42 Błonnik [g]: 29,72 Sód [mg]: 2708,10	Wartość energetyczna [kcal]: 2269 Białko ogółem [g]: 92,42 Tłuszcz [g]: 81,98 NKT [g]: 29,47 Węglowodany ogółem [g]: 290,31 W tym cukry [g]: 49,36 Błonnik [g]: 27,26 Sód [mg]: 3500,06	Wartość energetyczna [kcal]: 2159 Białko ogółem [g]: 88,78 Tłuszcz [g]: 74,96 NKT [g]: 29,46 Węglowodany ogółem [g]: 284,21 W tym cukry [g]: 50,1 Błonnik [g]: 24,69 Sód [mg]: 3144,40	Wartość energetyczna [kcal]: 2293 Białko ogółem [g]: 89,12 Tłuszcz [g]: 83,21 NKT [g]: 28,85 Węglowodany ogółem [g]: 296,20 W tym cukry [g]: 50,42 Błonnik [g]: 29,72 Sód [mg]: 2708,10	Wartość energetyczna [kcal]: 1817 Białko ogółem [g]: 71,98 Tłuszcz [g]: 65,23 NKT [g]: 25,24 Węglowodany ogółem [g]: 235,31 W tym cukry [g]: 43,75 Błonnik [g]: 18,80 Sód [mg]: 3194,54	Wartość energetyczna [kcal]: 2831 Białko ogółem [g]: 115,72 Tłuszcz [g]: 112,27 NKT [g]: 45,90 Węglowodany ogółem [g]: 338,48 W tym cukry [g]: 51,78 Błonnik [g]: 33,44 Sód [mg]: 3667,19

	PIĄTEK 06.03.2026					
	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 Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 50g Sałata 10g Banan 50g Mandarynka 40g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Banan 50g Mandarynka 40g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 50g Sałata 10g Jabłko 60g Mandarynka 40g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Banan 60g Mandarynka 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 50g Sałata 10g Banan 50g Mandarynka 40g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa szczawiowa 400ml SEL, GLU, MLE (P)Filet rybny panierowany 150g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 400ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 220g SEL, GLU, RYB (G)Ziemniaki 250g (G)Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 400ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 220g SEL, GLU, RYB (G)Ziemniaki 250g (G)Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 400ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 220g SEL, GLU, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi 120g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 200ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 110g SEL, GLU, RYB (G)Ziemniaki 125g (G)Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa szczawiowa 400ml SEL, GLU, MLE (P)Filet rybny panierowany 150g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej 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 40g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 90g MLE Pomidor 40g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 90g MLE Pomidor 40g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem świeżym 90g MLE Pomidor 40g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 90g MLE Pomidor 40g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem świeżym 90g MLE Pomidor 40g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szynka konserwowa 70g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szynka konserwowa 70g
POS. NOCNY 20:00-20:30	Galaretką owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2089 Białko ogółem [g]: 100,97 Tłuszcz [g]: 71,86 NKT [g]: 33,74 Węglowodany ogółem [g]: 269,05 W tym cukry [g]: 42,96 Błonnik [g]: 26,59 Sód [mg]: 2340,51	Wartość energetyczna [kcal]: 2036 Białko ogółem [g]: 99,56 Tłuszcz [g]: 74,88 NKT [g]: 33,98 Węglowodany ogółem [g]: 253,98 W tym cukry [g]: 47,86 Błonnik [g]: 29,57 Sód [mg]: 2092,43	Wartość energetyczna [kcal]: 2011 Białko ogółem [g]: 98,94 Tłuszcz [g]: 69,33 NKT [g]: 33,56 Węglowodany ogółem [g]: 262,83 W tym cukry [g]: 54,07 Błonnik [g]: 28,99 Sód [mg]: 2008,46	Wartość energetyczna [kcal]: 2075 Białko ogółem [g]: 100,49 Tłuszcz [g]: 71,60 NKT [g]: 33,73 Węglowodany ogółem [g]: 267,88 W tym cukry [g]: 59,53 Błonnik [g]: 29,59 Sód [mg]: 2013,95	Wartość energetyczna [kcal]: 1631 Białko ogółem [g]: 77,41 Tłuszcz [g]: 55,70 NKT [g]: 31,82 Węglowodany ogółem [g]: 217,37 W tym cukry [g]: 46,5 Błonnik [g]: 23,01 Sód [mg]: 1799,23	Wartość energetyczna [kcal]: 2571 Białko ogółem [g]: 119,28 Tłuszcz [g]: 98,07 NKT [g]: 45,61 Węglowodany ogółem [g]: 311,44 W tym cukry [g]: 44,25 Błonnik [g]: 30,31 Sód [mg]: 3567,00

	SOBOTA 07.03.2026					
	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 Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10 g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10 g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10 g Jabłko 90g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa grochowa z kielbasą wieprzową 400ml SEL (G)Budyń waniliowy z mussem owocowym 300g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana z kielbasą wieprzową 400ml SEL, GLU, MLE (G)Budyń waniliowy z mussem owocowym 300g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana z kielbasą wieprzową 400ml SEL, GLU, MLE (G)Budyń waniliowy z mussem owocowym 300g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana z kielbasą wieprzową 400ml SEL, GLU, MLE (G)Budyń waniliowy z mussem owocowym 300g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana z kielbasą wieprzową 200ml SEL, GLU, MLE (G)Budyń waniliowy z mussem owocowym 150g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa grochowa z kielbasą wieprzową 400ml SEL (G)Budyń waniliowy z mussem owocowym 300g GLU, MLE 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 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 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
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Sałatka rybna z warzywami 67g RYB, GLU, SEL, SOJ, SEZ, MLE, JAJ, GOR, SKR		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Sałatka rybna z warzywami 67g RYB, GLU, SEL, SOJ, SEZ, MLE, JAJ, GOR, SKR
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 DZIEENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2285 Białko ogółem [g]: 104,79 Tłuszcz [g]: 88,57 NKT [g]: 40,14 Węglowodany ogółem [g]: 275,18 W tym cukry [g]: 82,56 Błonnik [g]: 26,06 Sód [mg]: 3176,25	Wartość energetyczna [kcal]: 2135 Białko ogółem [g]: 91,97 Tłuszcz [g]: 81,54 NKT [g]: 40,76 Węglowodany ogółem [g]: 266,53 W tym cukry [g]: 83,86 Błonnik [g]: 20,90 Sód [mg]: 2966,59	Wartość energetyczna [kcal]: 2127 Białko ogółem [g]: 89,33 Tłuszcz [g]: 80,42 NKT [g]: 40,56 Węglowodany ogółem [g]: 271,63 W tym cukry [g]: 84,86 Błonnik [g]: 19,96 Sód [mg]: 2884,47	Wartość energetyczna [kcal]: 2159 Białko ogółem [g]: 92,01 Tłuszcz [g]: 82,76 NKT [g]: 40,80 Węglowodany ogółem [g]: 267,89 W tym cukry [g]: 83,38 Błonnik [g]: 21,32 Sód [mg]: 2845,27	Wartość energetyczna [kcal]: 1827 Białko ogółem [g]: 76,44 Tłuszcz [g]: 72,96 NKT [g]: 36,82 Węglowodany ogółem [g]: 225,34 W tym cukry [g]: 67,12 Błonnik [g]: 17,20 Sód [mg]: 2627,94	Wartość energetyczna [kcal]: 2727 Białko ogółem [g]: 115,88 Tłuszcz [g]: 110,31 NKT [g]: 49,02 Węglowodany ogółem [g]: 323,22 W tym cukry [g]: 83,85 Błonnik [g]: 29,78 Sód [mg]: 3506,74

	NIEDZIELA 08.03.2026					
	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 Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (P)Klops wieprzowy pieczony 90g (G)Ziemniaki 250g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (G)Klops wieprzowy w sosie koperkowym 200g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 250g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (G)Klops wieprzowy w sosie koperkowym 200g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 250g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (G)Klops wieprzowy w sosie koperkowym 200g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 250g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 200ml SEL, GLU (G)Klops wieprzowy w sosie koperkowym 100g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 125g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (P)Klops wieprzowy pieczony 90g (G)Ziemniaki 250g Sałatka z ogórka kiszzonego 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 Śledź w oleju 120g RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser gouda 40g MLE Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Śledź w oleju 120g RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Śledź w oleju 120g RYB Szynka konserwowa 40g Sałata 10g Pomarańcza 90g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Ser żółty 70g MLE		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Ser żółty 70g MLE
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]: 2197 Białko ogółem [g]: 85,81 Tłuszcz [g]: 96,30 NKT [g]: 31,60 Węglowodany ogółem [g]: 251,55 W tym cukry [g]: 34,89 Błonnik [g]: 25,01 Sód [mg]: 3125,57	Wartość energetyczna [kcal]: 2054 Białko ogółem [g]: 83,63 Tłuszcz [g]: 79,25 NKT [g]: 31,05 Węglowodany ogółem [g]: 258,93 W tym cukry [g]: 36,15 Błonnik [g]: 26,70 Sód [mg]: 3279,81	Wartość energetyczna [kcal]: 2052 Białko ogółem [g]: 85,52 Tłuszcz [g]: 79,32 NKT [g]: 35,77 Węglowodany ogółem [g]: 258,31 W tym cukry [g]: 36,85 Błonnik [g]: 25,29 Sód [mg]: 3158,04	Wartość energetyczna [kcal]: 2193 Białko ogółem [g]: 90,40 Tłuszcz [g]: 91,24 NKT [g]: 32,96 Węglowodany ogółem [g]: 258,32 W tym cukry [g]: 37,78 Błonnik [g]: 27,58 Sód [mg]: 3194,44	Wartość energetyczna [kcal]: 1708 Białko ogółem [g]: 64,84 Tłuszcz [g]: 65,81 NKT [g]: 26,30 Węglowodany ogółem [g]: 220,99 W tym cukry [g]: 32,28 Błonnik [g]: 20,15 Sód [mg]: 3035,23	Wartość energetyczna [kcal]: 2735 Białko ogółem [g]: 112,41 Tłuszcz [g]: 125,36 NKT [g]: 48,65 Węglowodany ogółem [g]: 293,83 W tym cukry [g]: 36,25 Błonnik [g]: 28,73 Sód [mg]: 4084,66

	PONIEDZIAŁEK 09.03.2026					
	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 Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Szyńka drobiowa 40g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 30g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 65g MLE Szyńka drobiowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 65g MLE Szyńka drobiowa 40g Pomidor 60g 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 Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Szyńka drobiowa 40g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 30g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg 65g MLE Szyńka drobiowa 40g Pomidor 60g 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 Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Szyńka drobiowa 40g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 30g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa marchwianka z ziemniakami 400ml SEL (S)Naleśniki z pastą twarogową 330g GLU, MLE, JAJ Sok owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka z ziemniakami 400ml SEL (S)Naleśniki z pastą twarogową 330g GLU, MLE, JAJ Sok owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka z ziemniakami 400ml SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 400g MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka z ziemniakami 400ml SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 400g MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka z ziemniakami 200ml SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 200g MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka z ziemniakami 400ml SEL (S)Naleśniki z pastą twarogową 330g GLU, MLE, JAJ 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 Jajko gotowane 50g JAJ Szyńka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Jajko gotowane 50g JAJ Szyńka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szyńka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Jajko gotowane 50g JAJ Szyńka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Jajko gotowane 50g JAJ Szyńka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Jajko gotowane 50g JAJ Szyńka wieprzowa 40g Pomidor 100g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Ser żółty 70g MLE		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Ser żółty 70g MLE
POS. NOCNY 20:00-20:30	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2089 Białko ogółem [g]: 97,43 Tłuszcz [g]: 66,88 NKT [g]: 30,54 Węglowodany ogółem [g]: 283,44 W tym cukry [g]: 42,1 Błonnik [g]: 23,58 Sód [mg]: 2284,98	Wartość energetyczna [kcal]: 2026 Białko ogółem [g]: 72,61 Tłuszcz [g]: 84,86 NKT [g]: 30,48 Węglowodany ogółem [g]: 252,93 W tym cukry [g]: 67,76 Błonnik [g]: 22,69 Sód [mg]: 1909,77	Wartość energetyczna [kcal]: 2021 Białko ogółem [g]: 77,34 Tłuszcz [g]: 72,22 NKT [g]: 33,44 Węglowodany ogółem [g]: 279,07 W tym cukry [g]: 68,8 Błonnik [g]: 22,89 Sód [mg]: 2116,15	Wartość energetyczna [kcal]: 2052 Białko ogółem [g]: 77,07 Tłuszcz [g]: 74,47 NKT [g]: 29,09 Węglowodany ogółem [g]: 278,19 W tym cukry [g]: 68,84 Błonnik [g]: 24,88 Sód [mg]: 2274,30	Wartość energetyczna [kcal]: 1604 Białko ogółem [g]: 63,96 Tłuszcz [g]: 53,62 NKT [g]: 26,49 Węglowodany ogółem [g]: 227,41 W tym cukry [g]: 48,06 Błonnik [g]: 18,14 Sód [mg]: 1700,87	Wartość energetyczna [kcal]: 2627 Białko ogółem [g]: 124,03 Tłuszcz [g]: 95,94 NKT [g]: 47,59 Węglowodany ogółem [g]: 325,72 W tym cukry [g]: 43,46 Błonnik [g]: 27,30 Sód [mg]: 3244,07

	WTOREK 10.03.2026					
	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 Twaróg z koperkiem 90g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 50g Papryka świeża 30g Ogórek 30g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 90g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 90g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 90g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 50g Papryka świeża 30g Ogórek 30g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 90g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 90g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 50g Papryka świeża 30g Ogórek 30g Sałata 10g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa ogórkowa z ryżem 400ml SEL (S/D)Wątróbka drobiowa w sosie własnym 250g GLU (G) Ziemniaki 250g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ogórkowa z ryżem 400ml SEL (G/D)Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 250g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ogórkowa z ryżem 400ml SEL (G/D)Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 250g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ogórkowa z ryżem 400ml SEL (G/D)Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi 120g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ogórkowa z ryżem 200ml SEL (G/D)Żołądki drobiowe w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE (G)Ziemniaki 125g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ogórkowa z ryżem 400ml SEL (S/D)Wątróbka drobiowa w sosie własnym 250g GLU (G) Ziemniaki 250g Surówka z kiszzonej kapusty 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 Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	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 70g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	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 70g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Salatka rybna z warzywami 67g RYB, GLU, SEL, SOJ, SEZ, MLE, JAJ, GOR, SKR		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Salatka rybna z warzywami 67g RYB, GLU, SEL, SOJ, SEZ, MLE, JAJ, GOR, SKR
POS. NOC NY 20:00-20:30	Wafle ryżowe 20g	Wafle ryżowe 20g	Wafle ryżowe 20g	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Wafle ryżowe 20g	Wafle ryżowe 20g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2208 Białko ogółem [g]: 116,30 Tłuszcz [g]: 73,79 NKT [g]: 37,10 Węglowodany ogółem [g]: 277,39 W tym cukry [g]: 56,89 Błonnik [g]: 26,22 Sód [mg]: 2713,02	Wartość energetyczna [kcal]: 2140 Białko ogółem [g]: 107,18 Tłuszcz [g]: 68,64 NKT [g]: 35,69 Węglowodany ogółem [g]: 285,26 W tym cukry [g]: 56,93 Błonnik [g]: 31,46 Sód [mg]: 2630,89	Wartość energetyczna [kcal]: 2096 Białko ogółem [g]: 103,94 Tłuszcz [g]: 67,27 NKT [g]: 35,43 Węglowodany ogółem [g]: 282,52 W tym cukry [g]: 57,93 Błonnik [g]: 28,19 Sód [mg]: 2540,27	Wartość energetyczna [kcal]: 2180 Białko ogółem [g]: 106,53 Tłuszcz [g]: 69,90 NKT [g]: 34,99 Węglowodany ogółem [g]: 283,18 W tym cukry [g]: 70,01 Błonnik [g]: 25,41 Sód [mg]: 2650,77	Wartość energetyczna [kcal]: 1792 Białko ogółem [g]: 86,86 Tłuszcz [g]: 63,92 NKT [g]: 34,44 Węglowodany ogółem [g]: 228,95 W tym cukry [g]: 53,88 Błonnik [g]: 23,13 Sód [mg]: 2276,75	Wartość energetyczna [kcal]: 2650 Białko ogółem [g]: 127,39 Tłuszcz [g]: 95,53 NKT [g]: 45,98 Węglowodany ogółem [g]: 325,43 W tym cukry [g]: 58,18 Błonnik [g]: 29,94 Sód [mg]: 3043,51

	ŚRODA 11.03.2026					
	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 Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Twaróg 65g MLE Gruszka 50g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Twaróg 65g MLE Jabłko 60g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Twaróg 65g MLE Jabłko 60g Mandarynka 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Jabłko 60g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Twaróg 65g MLE Jabłko 60g Mandarynka 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Twaróg 65g MLE Gruszka 50g Mandarynka 40g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g (G)Ziemniaki 250g (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)Ziemniaki 250g (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)Ziemniaki 250g (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)Ziemniaki 250g (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)Ziemniaki 125g (G) Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g (G)Ziemniaki 250g (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 250 ml Szynka krakowska 70g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka krakowska 70g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka krakowska 70g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka krakowska 70g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka krakowska 70g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka krakowska 70g Pomidor 100g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Ser żółty 70g MLE		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Ser żółty 70g MLE
POS. NOCNY 20:00-20:30	Jogurt b/c 180g	Jogurt b/c 180g	Jogurt b/c 180g	Jogurt b/c 180g	Jogurt b/c 180g	Jogurt b/c 180g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2033 Białko ogółem [g]: 100,91 Tłuszcz [g]: 52,51 NKT [g]: 24,45 Węglowodany ogółem [g]: 297,00 W tym cukry [g]: 57,77 Błonnik [g]: 23,59 Sód [mg]: 1599,09	Wartość energetyczna [kcal]: 2067 Białko ogółem [g]: 91,67 Tłuszcz [g]: 61,85 NKT [g]: 23,36 Węglowodany ogółem [g]: 295,67 W tym cukry [g]: 59,03 Błonnik [g]: 23,27 Sód [mg]: 1727,68	Wartość energetyczna [kcal]: 2066 Białko ogółem [g]: 101,38 Tłuszcz [g]: 53,29 NKT [g]: 26,81 Węglowodany ogółem [g]: 308,10 W tym cukry [g]: 64,71 Błonnik [g]: 24,59 Sód [mg]: 1702,33	Wartość energetyczna [kcal]: 2173 Białko ogółem [g]: 120,11 Tłuszcz [g]: 67,13 NKT [g]: 31,81 Węglowodany ogółem [g]: 281,02 W tym cukry [g]: 40,39 Błonnik [g]: 25,50 Sód [mg]: 2440,37	Wartość energetyczna [kcal]: 1757 Białko ogółem [g]: 80,05 Tłuszcz [g]: 48,47 NKT [g]: 24,64 Węglowodany ogółem [g]: 260,50 W tym cukry [g]: 60,57 Błonnik [g]: 19,74 Sód [mg]: 1574,44	Wartość energetyczna [kcal]: 2317 Białko ogółem [g]: 114,17 Tłuszcz [g]: 65,10 NKT [g]: 31,97 Węglowodany ogółem [g]: 326,72 W tym cukry [g]: 59,06 Błonnik [g]: 35,79 Sód [mg]: 1772,80

	CZWARTEK 12.03.2026					
	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 Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka krakowska 40g Pomidor 50g Rzodkiewka 15g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 90g MLE Szynka krakowska 40g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 90g MLE Szynka krakowska 40g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka krakowska 40g Pomidor 50g Rzodkiewka 15g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 90g MLE Szynka krakowska 40g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka krakowska 40g Pomidor 50g Rzodkiewka 15g Sałata 10g Jabłko 90g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 400ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszanka z cebulą 200g (G)Ziemniaki 250g Surówka z kiszanej kapusty 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL, GLU, MLE (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL, GLU, MLE (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL, GLU, MLE (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 200ml SEL, GLU, MLE (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 200g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 400ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszanka z cebulą 200g (G)Ziemniaki 250g Surówka z kiszanej kapusty 150g 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 wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szynka drobiowa 70g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szynka drobiowa 70g
POŚ. NOCNY 20:00-20:30	Kisiel owocowy 250ml	Kisiel owocowy 250ml	Kisiel owocowy 250ml	Kisiel owocowy 250ml	Kisiel owocowy 250ml	Kisiel owocowy 250ml
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2485 Białko ogółem [g]: 101,64 Tłuszcz [g]: 93,86 NKT [g]: 41,41 Węglowodany ogółem [g]: 320,69 W tym cukry [g]: 60,32 Błonnik [g]: 32,45 Sód [mg]: 3546,51	Wartość energetyczna [kcal]: 2024 Białko ogółem [g]: 98,97 Tłuszcz [g]: 78,53 NKT [g]: 36,10 Węglowodany ogółem [g]: 237,16 W tym cukry [g]: 37,36 Błonnik [g]: 19,31 Sód [mg]: 3001,97	Wartość energetyczna [kcal]: 2061 Białko ogółem [g]: 96,69 Tłuszcz [g]: 77,77 NKT [g]: 35,94 Węglowodany ogółem [g]: 253,15 W tym cukry [g]: 47,09 Błonnik [g]: 20,17 Sód [mg]: 2921,45	Wartość energetyczna [kcal]: 2059 Białko ogółem [g]: 94,98 Tłuszcz [g]: 76,41 NKT [g]: 38,58 Węglowodany ogółem [g]: 254,20 W tym cukry [g]: 44,14 Błonnik [g]: 23,60 Sód [mg]: 2858,89	Wartość energetyczna [kcal]: 1662 Białko ogółem [g]: 76,27 Tłuszcz [g]: 61,95 NKT [g]: 32,72 Węglowodany ogółem [g]: 207,59 W tym cukry [g]: 39,24 Błonnik [g]: 15,97 Sód [mg]: 2465,12	Wartość energetyczna [kcal]: 2886 Białko ogółem [g]: 121,45 Tłuszcz [g]: 110,81 NKT [g]: 49,99 Węglowodany ogółem [g]: 362,90 W tym cukry [g]: 61,61 Błonnik [g]: 36,17 Sód [mg]: 4434,90