

	PIĄTEK 13.03.2026					
	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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g 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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g 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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa pieczarkowa 400ml SEL, GLU, MLE (P)Filet rybny panierowany 150g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g MLE Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 400ml GLU, SEL (G)Pulpet rybny w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 400ml GLU, SEL (G)Pulpet rybny w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 400ml GLU, SEL (G)Pulpet rybny w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 200ml GLU, SEL (G)Pulpet rybny w sosie pomidorowym 125g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 125g Surówka z marchwi i jabłka 120g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pieczarkowa 400ml SEL, GLU, MLE (P)Filet rybny panierowany 150g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g MLE 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 wieprzowa 50g Sałatka z brokułem z jajkiem gotowanymi 120g JAJ Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z brokułem z jajkiem gotowanymi 120g JAJ Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 70g Brokuł gotowany 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z brokułem z jajkiem gotowanymi 120g JAJ Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z brokułem z jajkiem gotowanymi 120g JAJ Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z brokułem z jajkiem gotowanymi 120g JAJ Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Serek kanapkowy 100g MLE		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Serek kanapkowy 100g MLE
POS. NOCNY 20:00-20:30	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy b/c 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2278 Białko ogółem [g]: 101,49 Tłuszcz [g]: 88,54 NKT [g]: 33,90 Węglowodany ogółem [g]: 269,62 W tym cukry [g]: 35,77 Błonnik [g]: 25,72 Sód [g]: 2591,10	Wartość energetyczna [kcal]: 2068 Białko ogółem [g]: 98,14 Tłuszcz [g]: 73,61 NKT [g]: 32,22 Węglowodany ogółem [g]: 256,93 W tym cukry [g]: 48,76 Błonnik [g]: 28,06 Sód [g]: 2553,07	Wartość energetyczna [kcal]: 2064 Białko ogółem [g]: 96,48 Tłuszcz [g]: 71,86 NKT [g]: 31,90 Węglowodany ogółem [g]: 264,40 W tym cukry [g]: 49,24 Błonnik [g]: 28,42 Sód [g]: 2619,70	Wartość energetyczna [kcal]: 2100 Białko ogółem [g]: 99,30 Tłuszcz [g]: 67,02 NKT [g]: 31,81 Węglowodany ogółem [g]: 276,70 W tym cukry [g]: 61,03 Błonnik [g]: 28,79 Sód [g]: 2449,94	Wartość energetyczna [kcal]: 1709 Białko ogółem [g]: 78,38 Tłuszcz [g]: 60,02 NKT [g]: 30,78 Węglowodany ogółem [g]: 216,35 W tym cukry [g]: 42,95 Błonnik [g]: 20,89 Sód [g]: 2281,49	Wartość energetyczna [kcal]: 2865 Białko ogółem [g]: 115,86 Tłuszcz [g]: 127,57 NKT [g]: 60,37 Węglowodany ogółem [g]: 314,13 W tym cukry [g]: 37,06 Błonnik [g]: 29,44 Sód [g]: 2921,59

	SOBOTA 14.03.2026					
	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 Szynka krakowska 70g Pomidor 50g Ogórek 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Pomidor 70g Sałata 10g	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 70g Pomidor 50g Ogórek 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Pomidor 70g Sałata 10g	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 70g Pomidor 50g Ogórek 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml GLU, MLE, SEL (G) Kielbaska wieprzowa 85g (G)Kasza manna na gęsto z musem owocowym 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml GLU, MLE, SEL (G) Kielbaska wieprzowa 85g (G)Kasza manna na gęsto z musem owocowym 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml GLU, MLE, SEL (G) Kielbaska wieprzowa 85g (G)Kasza manna na gęsto z musem owocowym 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml GLU, MLE, SEL (G) Kielbaska wieprzowa 85g (G)Kasza manna na gęsto z musem owocowym 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 200ml GLU, MLE, SEL (G) Kielbaska wieprzowa 45g (G)Kasza manna na gęsto z musem owocowym 200g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml GLU, MLE, SEL (G) Kielbaska wieprzowa 85g (G)Kasza manna na gęsto z musem owocowym 400g 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 Ser żółty 40g MLE Kura w galarecie 40g Pomidor 50g 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 50g 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 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Kura w galarecie 40g Pomidor 50g 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 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Kura w galarecie 40g Pomidor 50g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Twaróg 85g MLE		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Twaróg 85g MLE
POS. NOCNY 20:00-20:30	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2017 Białko ogółem [g]: 91,86 Tłuszcz [g]: 87,15 NKT [g]: 35,22 Węglowodany ogółem [g]: 220,89 W tym cukry [g]: 39,17 Błonnik [g]: 20,27 Sód [g]: 2481,14	Wartość energetyczna [kcal]: 2019 Białko ogółem [g]: 94,17 Tłuszcz [g]: 87,92 NKT [g]: 35,68 Węglowodany ogółem [g]: 219,00 W tym cukry [g]: 39,58 Błonnik [g]: 19,69 Sód [g]: 2918,46	Wartość energetyczna [kcal]: 2020 Białko ogółem [g]: 92,57 Tłuszcz [g]: 87,32 NKT [g]: 35,70 Węglowodany ogółem [g]: 224,10 W tym cukry [g]: 40,58 Błonnik [g]: 18,75 Sód [g]: 2871,09	Wartość energetyczna [kcal]: 2031 Białko ogółem [g]: 92,20 Tłuszcz [g]: 87,85 NKT [g]: 35,42 Węglowodany ogółem [g]: 222,29 W tym cukry [g]: 39,67 Błonnik [g]: Sód [g]: 2534,79	Wartość energetyczna [kcal]: 1503 Białko ogółem [g]: 72,69 Tłuszcz [g]: 57,22 NKT [g]: 30,00 Węglowodany ogółem [g]: 181,48 W tym cukry [g]: 33,16 Błonnik [g]: 15,73 Sód [g]: 2214,06	Wartość energetyczna [kcal]: 2422 Białko ogółem [g]: 110,54 Tłuszcz [g]: 103,73 NKT [g]: 45,72 Węglowodany ogółem [g]: 266,14 W tym cukry [g]: 43,29 Błonnik [g]: 23,99 Sód [g]: 2848,43

	NIEDZIELA 15.03.2026					
	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 40g Ser żółty 40g MLE 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 Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE 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 Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 50g 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 40g Ser żółty 40g MLE 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 Pieczeń z indyka 40g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 50g 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 40g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 50g Sałata 10g
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)Marchew 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)Marchew 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)Marchew 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 Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 200ml GLU, SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 110g GLU (G)Ziemniaki 125g (G)Marchew 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)Marchew 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 drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 50g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 50g 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 50g 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 50g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 50g 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 50g Sałata 10g Sesam 2g SEZ
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	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2030 Białko ogółem [g]: 101,14 Tłuszcz [g]: 74,40 NKT [g]: 29,90 Węglowodany ogółem [g]: 246,16 W tym cukry [g]: 29,62 Błonnik [g]: 27,72 Sód [g]: 2805,53	Wartość energetyczna [kcal]: 2038 Białko ogółem [g]: 100,64 Tłuszcz [g]: 76,98 NKT [g]: 30,07 Węglowodany ogółem [g]: 244,60 W tym cukry [g]: 30,1 Błonnik [g]: 27,14 Sód [g]: 2926,59	Wartość energetyczna [kcal]: 2030 Białko ogółem [g]: 98,00 Tłuszcz [g]: 75,86 NKT [g]: 29,87 Węglowodany ogółem [g]: 249,70 W tym cukry [g]: 31,1 Błonnik [g]: 26,20 Sód [g]: 2844,27	Wartość energetyczna [kcal]: 2023 Białko ogółem [g]: 98,76 Tłuszcz [g]: 79,24 NKT [g]: 30,21 Węglowodany ogółem [g]: 234,89 W tym cukry [g]: 29,02 Błonnik [g]: 26,14 Sód [g]: 2760,13	Wartość energetyczna [kcal]: 1544 Białko ogółem [g]: 78,51 Tłuszcz [g]: 48,88 NKT [g]: 27,47 Węglowodany ogółem [g]: 206,19 W tym cukry [g]: 27,11 Błonnik [g]: 21,67 Sód [g]: 2708,93	Wartość energetyczna [kcal]: 2472 Białko ogółem [g]: 112,23 Tłuszcz [g]: 96,14 NKT [g]: 38,78 Węglowodany ogółem [g]: 294,20 W tym cukry [g]: 30,91 Błonnik [g]: 31,44 Sód [g]: 3136,02

	PONIEDZIAŁEK 16.03.2026					
	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 Twaróg z koperkiem 65g MLE Szynka krakowska 40g Pomidor 70g Papryka 30g Sałata 10g Mandarynka 60g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 65g MLE Szynka krakowska 40g Pomidor 70g Sałata 10g Mandarynka 60g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 65g MLE Szynka krakowska 40g Pomidor 70g Sałata 10g Mandarynka 60g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 65g MLE Szynka krakowska 40g Pomidor 70g Papryka 30g Sałata 10g Mandarynka 60g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 65g MLE Szynka krakowska 40g Pomidor 70g Sałata 10g Mandarynka 60g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Twaróg z koperkiem 65g MLE Szynka krakowska 40g Pomidor 70g Papryka 30g Sałata 10g Mandarynka 60g
OBIAD 12:00-12:30	(G) Barszcz ukraiński 400ml SEL, GLU (S) Placki ziemniaczane 250g GLU, JAJ Śmietana ukwaszona 40g MLE Sok owocowy 250ml	(G) Zupa klopsowa 400ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G) Ziemniaki puree 250g Sok owocowy 250ml	(G) Zupa klopsowa 400ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G) Ziemniaki puree 250g Sok owocowy 250ml	(G) Zupa klopsowa 400ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G) Ziemniaki puree 250g Sok owocowy 250ml	(G) Zupa klopsowa 200ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G) Ziemniaki puree 125g Sok owocowy 250ml	(G) Barszcz ukraiński 400ml SEL, GLU (S) Placki ziemniaczane 250g GLU, JAJ Śmietana ukwaszona 40g MLE 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 konserwowa 40g Śledź w oleju 120g RYB Ogórek 40g Rzodkiewka 20g Sałata 10g	Chleb pszenny 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 50g Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 70g Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka konserwowa 40g Śledź w oleju 120g RYB Ogórek 40g Rzodkiewka 20g Sałata 10g	Chleb pszenny 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 50g Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka konserwowa 40g Śledź w oleju 120g RYB Ogórek 40g Rzodkiewka 20g 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
POŚ. 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]: 2263 Białko ogółem [g]: 82,68 Tłuszcz [g]: 105,09 NKT [g]: 32,68 Węglowodany ogółem [g]: 252,71 W tym cukry [g]: 34,42 Błonnik [g]: 26,48 Sód [g]: 2374,98	Wartość energetyczna [kcal]: 2030 Białko ogółem [g]: 83,39 Tłuszcz [g]: 92,22 NKT [g]: 31,04 Węglowodany ogółem [g]: 221,81 W tym cukry [g]: 29,5 Błonnik [g]: 21,78 Sód [g]: 2404,58	Wartość energetyczna [kcal]: 2011 Białko ogółem [g]: 79,01 Tłuszcz [g]: 93,26 NKT [g]: 36,07 Węglowodany ogółem [g]: 221,24 W tym cukry [g]: 30,16 Błonnik [g]: 20,37 Sód [g]: 2308,49	Wartość energetyczna [kcal]: 2056 Białko ogółem [g]: 90,65 Tłuszcz [g]: 90,82 NKT [g]: 35,68 Węglowodany ogółem [g]: 223,18 W tym cukry [g]: 32,07 Błonnik [g]: 23,36 Sód [g]: 2323,59	Wartość energetyczna [kcal]: 1641 Białko ogółem [g]: 68,49 Tłuszcz [g]: 67,42 NKT [g]: 29,68 Węglowodany ogółem [g]: 196,32 W tym cukry [g]: 26,92 Błonnik [g]: 16,92 Sód [g]: 2335,09	Wartość energetyczna [kcal]: 2801 Białko ogółem [g]: 109,28 Tłuszcz [g]: 134,15 NKT [g]: 49,73 Węglowodany ogółem [g]: 294,99 W tym cukry [g]: 35,78 Błonnik [g]: 30,20 Sód [g]: 3334,07

	WTOREK 17.03.2026					
	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 Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Ogórek 30g Sałata 10g Gruszka 50g Banan 50g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 60g Banan 50g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 60g Banan 50g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Ogórek 30g Sałata 10g Jabłko 60g Mandarynka 40g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 60g Banan 50g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Ogórek 30g Sałata 10g Gruszka 50g Banan 50g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa kaszka manna na wywarze 400ml GLU, SEL (G)Fasolka po bretońsku 300g GLU (G)Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 200ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 200g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kaszka manna na wywarze 400ml GLU, SEL (G)Fasolka po bretońsku 300g GLU (G)Ziemniaki 250g 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 Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 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 pszenny 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 Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 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 Sesam 2g SEZ
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
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]: 2303 Białko ogółem [g]: 112,07 Tłuszcz [g]: 75,84 NKT [g]: 31,44 Węglowodany ogółem [g]: 303,36 W tym cukry [g]: 55,35 Błonnik [g]: 39,45 Sód [g]: 3272,11	Wartość energetyczna [kcal]: 2077 Białko ogółem [g]: 93,80 Tłuszcz [g]: 77,92 NKT [g]: 33,71 Węglowodany ogółem [g]: 257,70 W tym cukry [g]: 52,54 Błonnik [g]: 24,87 Sód [g]: 3193,12	Wartość energetyczna [kcal]: 2051 Białko ogółem [g]: 91,16 Tłuszcz [g]: 74,80 NKT [g]: 33,37 Węglowodany ogółem [g]: 262,80 W tym cukry [g]: 53,54 Błonnik [g]: 23,93 Sód [g]: 3110,80	Wartość energetyczna [kcal]: 2086 Białko ogółem [g]: 94,16 Tłuszcz [g]: 80,28 NKT [g]: 33,83 Węglowodany ogółem [g]: 252,52 W tym cukry [g]: 46,32 Błonnik [g]: 25,42 Sód [g]: 3074,36	Wartość energetyczna [kcal]: 1658 Białko ogółem [g]: 71,64 Tłuszcz [g]: 60,66 NKT [g]: 30,36 Węglowodany ogółem [g]: 214,44 W tym cukry [g]: 49,33 Błonnik [g]: 18,36 Sód [g]: 2675,99	Wartość energetyczna [kcal]: 2688 Białko ogółem [g]: 125,39 Tłuszcz [g]: 93,72 NKT [g]: 40,41 Węglowodany ogółem [g]: 345,87 W tym cukry [g]: 56,64 Błonnik [g]: 43,17 Sód [g]: 3673,10

	ŚRODA 18.03.2026					
	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 Kurczak w galarecie 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Kurczak w galarecie 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Kurczak w galarecie 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g Sałata 10g Pomarańcza 90g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 400ml SEL (P)Kotlet schabowy pieczony 120g (G)Ziemniaki 250g (G)Kapusta czerwona gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 400ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 250g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 400ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 250g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 400ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 250g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 200ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE (G)Ziemniaki 125g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 400ml SEL (P)Kotlet schabowy pieczony 120g (G)Ziemniaki 250g (G)Kapusta czerwona gotowana 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 wieprzowa 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 wieprzowa 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 wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 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 wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli z cieciorą 140g MLE
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Serek kanapkowy 100g MLE		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Serek kanapkowy 100g MLE
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]: 2283 Białko ogółem [g]: 98,80 Tłuszcz [g]: 76,29 NKT [g]: 29,40 Węglowodany ogółem [g]: 311,52 W tym cukry [g]: 45,57 Błonnik [g]: 29,71 Sód [g]: 2708,74	Wartość energetyczna [kcal]: 2087 Białko ogółem [g]: 106,37 Tłuszcz [g]: 66,26 NKT [g]: 30,05 Węglowodany ogółem [g]: 279,05 W tym cukry [g]: 48,56 Błonnik [g]: 27,70 Sód [g]: 2952,45	Wartość energetyczna [kcal]: 2079 Białko ogółem [g]: 103,73 Tłuszcz [g]: 65,14 NKT [g]: 29,85 Węglowodany ogółem [g]: 284,15 W tym cukry [g]: 49,56 Błonnik [g]: 26,76 Sód [g]: 2870,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2136 Białko ogółem [g]: 104,86 Tłuszcz [g]: 68,64 NKT [g]: 30,31 Węglowodany ogółem [g]: 286,07 W tym cukry [g]: 48,4 Błonnik [g]: 29,65 Sód [g]: 2569,28	Wartość energetyczna [kcal]: 1806 Białko ogółem [g]: 83,49 Tłuszcz [g]: 60,95 NKT [g]: 28,14 Węglowodany ogółem [g]: 242,97 W tym cukry [g]: 42,09 Błonnik [g]: 21,33 Sód [g]: 2733,58	Wartość energetyczna [kcal]: 2870 Białko ogółem [g]: 113,17 Tłuszcz [g]: 115,32 NKT [g]: 55,87 Węglowodany ogółem [g]: 356,03 W tym cukry [g]: 46,86 Błonnik [g]: 33,43 Sód [g]: 3039,23

	CZWARTEK 19.03.2026					
	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 Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka wieprzowa 40g Pomidor 40g Rzodkiewka 10g Ogórek 20g Papryka 20g Sałata 10g Jabłko 90g	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 wieprzowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g	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 wieprzowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka wieprzowa 40g Pomidor 40g Rzodkiewka 10g Ogórek 20g Papryka 20g Sałata 10g Jabłko 90g	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 wieprzowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka wieprzowa 40g Pomidor 40g Rzodkiewka 10g Ogórek 20g Papryka 20g Sałata 10g Jabłko 90g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa brokułowa z makaronem 400ml SEL, GLU (G)Jajko w sosie musztardowym 150g GLU, JAJ, GOR (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa brokułowa z makaronem 400ml SEL, GLU (G)Jajko w sosie koperkowym 150g SEL, GLU, JAJ (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa brokułowa z makaronem 400ml SEL, GLU (G)Kielbaska wieprzowa w sosie koperkowym 180g SEL, GLU (G)Ziemniaki 250g (G) Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa brokułowa z makaronem 400ml SEL, GLU (G)Jajko w sosie koperkowym 150g SEL, GLU, JAJ (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa brokułowa z makaronem 200ml SEL, GLU (G)Jajko w sosie koperkowym 75g SEL, GLU, JAJ (G)Ziemniaki 125g Surówka z marchwi i jabłka 120g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa brokułowa z makaronem 400ml SEL, GLU (G)Jajko w sosie musztardowym 150g GLU, JAJ, GOR (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g 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 50g Ogórek 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 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 pszenny 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 50g Ogórek 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 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 50g Ogórek 30g 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
POS. NOCNY 20:00-20:30	Jogurt naturalny b/c 180g MLE	Jogurt naturalny b/c 180g MLE	Jogurt naturalny b/c 180g MLE	Jogurt naturalny b/c 180g MLE	Jogurt naturalny b/c 180g MLE	Jogurt naturalny b/c 180g MLE
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2002 Białko ogółem [g]: 82,62 Tłuszcz [g]: 84,70 NKT [g]: 35,91 Węglowodany ogółem [g]: 235,61 W tym cukry [g]: 34,73 Błonnik [g]: 28,13 Sód [g]: 2380,59	Wartość energetyczna [kcal]: 2026 Białko ogółem [g]: 86,61 Tłuszcz [g]: 90,25 NKT [g]: 34,31 Węglowodany ogółem [g]: 227,33 W tym cukry [g]: 41,9 Błonnik [g]: 26,02 Sód [g]: 2384,23	Wartość energetyczna [kcal]: 2043 Białko ogółem [g]: 98,03 Tłuszcz [g]: 75,16 NKT [g]: 34,92 Węglowodany ogółem [g]: 256,94 W tym cukry [g]: 43,09 Błonnik [g]: 26,16 Sód [g]: 2950,66	Wartość energetyczna [kcal]: 2035 Białko ogółem [g]: 83,32 Tłuszcz [g]: 85,13 NKT [g]: 36,65 Węglowodany ogółem [g]: 243,23 W tym cukry [g]: 40,98 Błonnik [g]: 31,22 Sód [g]: 2263,41	Wartość energetyczna [kcal]: 1668 Białko ogółem [g]: 77,92 Tłuszcz [g]: 65,65 NKT [g]: 32,51 Węglowodany ogółem [g]: 202,10 W tym cukry [g]: 39,92 Błonnik [g]: 21,30 Sód [g]: 2247,59	Wartość energetyczna [kcal]: 2403 Białko ogółem [g]: 102,43 Tłuszcz [g]: 101,65 NKT [g]: 44,49 Węglowodany ogółem [g]: 277,82 W tym cukry [g]: 36,02 Błonnik [g]: 31,85 Sód [g]: 3268,98

	PIĄTEK 20.03.2026					
	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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Cieciora 30g Sesam 2g SEZ Banan 50g Mandarynka 40g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Banan 50g Mandarynka 40g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Banan 50g Mandarynka 40g	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 MLE Pomidor 70g Sałata 10g Cieciora 30g Sesam 2g SEZ Jabłko 60g Mandarynka 40g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Banan 50g Mandarynka 40g	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 MLE Pomidor 70g Sałata 10g Cieciora 30g Sesam 2g SEZ Banan 50g Mandarynka 40g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (P)Filet rybny panierowany 150g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie warzywnym 300g GLU, SEL, RYB (G)Ziemniaki 250g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie warzywnym 300g GLU, SEL, RYB (G)Ziemniaki 250g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie warzywnym 300g GLU, SEL, RYB (G)Ziemniaki 250g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 200ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie warzywnym 150g GLU, SEL, RYB (G)Ziemniaki 125g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (P)Filet rybny panierowany 150g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z białej 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 Twaróg z ogórkiem 90g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 90g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 90g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem 90g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 90g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem 90g MLE Pomidor 50g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szyuka wieprzowa 70g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szyuka wieprzowa 70g
POŚ. NOCNY 20:00-20:30	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy b/c 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2309 Białko ogółem [g]: 105,69 Tłuszcz [g]: 81,75 NKT [g]: 34,40 Węglowodany ogółem [g]: 296,86 W tym cukry [g]: 59,41 Błonnik [g]: 31,85 Sód [g]: 2214,34	Wartość energetyczna [kcal]: 2006 Białko ogółem [g]: 98,44 Tłuszcz [g]: 71,86 NKT [g]: 32,94 Węglowodany ogółem [g]: 252,08 W tym cukry [g]: 61,21 Błonnik [g]: 28,07 Sód [g]: 2001,93	Wartość energetyczna [kcal]: 2000 Białko ogółem [g]: 101,99 Tłuszcz [g]: 77,59 NKT [g]: 32,73 Węglowodany ogółem [g]: 232,00 W tym cukry [g]: 52,93 Błonnik [g]: 23,60 Sód [g]: 2841,43	Wartość energetyczna [kcal]: 2081 Białko ogółem [g]: 117,00 Tłuszcz [g]: 64,77 NKT [g]: 40,82 Węglowodany ogółem [g]: 267,21 W tym cukry [g]: 65,57 Błonnik [g]: 30,87 Sód [g]: 2293,66	Wartość energetyczna [kcal]: 1577 Białko ogółem [g]: 76,54 Tłuszcz [g]: 53,85 NKT [g]: 31,28 Węglowodany ogółem [g]: 205,10 W tym cukry [g]: 53,24 Błonnik [g]: 20,00 Sód [g]: 1769,66	Wartość energetyczna [kcal]: 2745 Białko ogółem [g]: 128,48 Tłuszcz [g]: 101,20 NKT [g]: 43,93 Węglowodany ogółem [g]: 339,22 W tym cukry [g]: 60,74 Błonnik [g]: 35,57 Sód [g]: 3065,63

	SOBOTA 21.03.2026					
	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 Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g	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	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	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 drobiowa 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g	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	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 drobiowa 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 200ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 200g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Ryż 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 Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 60g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 60g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 60g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 60g 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
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]: 2064 Białko ogółem [g]: 81,02 Tłuszcz [g]: 79,59 NKT [g]: 34,00 Węglowodany ogółem [g]: 263,56 W tym cukry [g]: 56,12 Błonnik [g]: 22,62 Sód [g]: 2769,82	Wartość energetyczna [kcal]: 2033 Białko ogółem [g]: 80,66 Tłuszcz [g]: 78,32 NKT [g]: 33,94 Węglowodany ogółem [g]: 260,86 W tym cukry [g]: 56,07 Błonnik [g]: 21,67 Sód [g]: 2886,44	Wartość energetyczna [kcal]: 2033 Białko ogółem [g]: 80,66 Tłuszcz [g]: 78,32 NKT [g]: 33,94 Węglowodany ogółem [g]: 260,86 W tym cukry [g]: 56,07 Błonnik [g]: 21,67 Sód [g]: 2886,44	Wartość energetyczna [kcal]: 2019 Białko ogółem [g]: 81,02 Tłuszcz [g]: 74,59 NKT [g]: 33,67 Węglowodany ogółem [g]: 263,56 W tym cukry [g]: 56,12 Błonnik [g]: 22,62 Sód [g]: 2769,82	Wartość energetyczna [kcal]: 1592 Białko ogółem [g]: 70,20 Tłuszcz [g]: 58,28 NKT [g]: 30,51 Węglowodany ogółem [g]: 204,83 W tym cukry [g]: 36,41 Błonnik [g]: 16,20 Sód [g]: 2731,81	Wartość energetyczna [kcal]: 2449 Białko ogółem [g]: 94,34 Tłuszcz [g]: 97,47 NKT [g]: 42,97 Węglowodany ogółem [g]: 306,07 W tym cukry [g]: 57,41 Błonnik [g]: 26,34 Sód [g]: 3170,81

	NIEDZIELA 22.03.2026					
	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 Kura w galarecie 70g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Kura w galarecie 70g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Kura w galarecie 70g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g Sesam 2g SEZ
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 200ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 70g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 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 Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 50g Papryka 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Marchew gotowana 60g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Marchew gotowana 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 50g Papryka 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Marchew gotowana 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 50g Papryka 30g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Twaróg 85g MLE		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Twaróg 85g MLE
POŚ. 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]: 2188 Białko ogółem [g]: 103,29 Tłuszcz [g]: 69,27 NKT [g]: 33,19 Węglowodany ogółem [g]: 286,24 W tym cukry [g]: 49,62 Błonnik [g]: 24,89 Sód [g]: 2063,49	Wartość energetyczna [kcal]: 2199 Białko ogółem [g]: 103,48 Tłuszcz [g]: 69,97 NKT [g]: Węglowodany ogółem [g]: 290,59 W tym cukry [g]: 53,26 Błonnik [g]: 27,21 Sód [g]: 2764,79	Wartość energetyczna [kcal]: 2195 Białko ogółem [g]: 102,16 Tłuszcz [g]: 69,41 NKT [g]: 33,96 Węglowodany ogółem [g]: 293,14 W tym cukry [g]: 53,76 Błonnik [g]: 26,74 Sód [g]: 2723,63	Wartość energetyczna [kcal]: 2182 Białko ogółem [g]: 98,09 Tłuszcz [g]: 69,20 NKT [g]: 33,31 Węglowodany ogółem [g]: 291,20 W tym cukry [g]: 52,02 Błonnik [g]: 27,10 Sód [g]: 2090,53	Wartość energetyczna [kcal]: 1852 Białko ogółem [g]: 80,14 Tłuszcz [g]: 64,01 NKT [g]: 31,68 Węglowodany ogółem [g]: 239,83 W tym cukry [g]: 50,57 Błonnik [g]: 21,75 Sód [g]: 2601,49	Wartość energetyczna [kcal]: 2593 Białko ogółem [g]: 121,97 Tłuszcz [g]: 85,85 NKT [g]: 43,69 Węglowodany ogółem [g]: 331,49 W tym cukry [g]: 53,74 Błonnik [g]: 28,61 Sód [g]: 2430,78