

	ŚRODA 01.07.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 40g Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 40g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 50g 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 Pieczeń z indyka 40g Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 40g Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pieczeń z indyka 40g Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Sałata 10g Pomarańcza 90g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (P)Klops mielony pieczony z sosem pieczarkowym 200g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 250g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 200g GLU, JAJ (G)Ziemniaki 250g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL(niezaciągane, niezabielane) (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 200g GLU, JAJ (G)Ziemniaki 250g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 200g GLU, JAJ (G)Ziemniaki 250g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 200ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 100g GLU, JAJ (G)Ziemniaki 125g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (P)Klops mielony pieczony z sosem pieczarkowym 200g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 250g (G)Buraczki gotowane 150g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g
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	Galaretką owocową 250g GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250g GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250g GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250g GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250g GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2220 Białko ogółem [g]: 101,58 Tłuszcz [g]: 87,30 NKT [g]: 39,35 Węglowodany ogółem [g]: 264,73 W tym cukry [g]: 54,08 Błonnik [g]: 27,50 Sód [mg]: 2802,95	Wartość energetyczna [kcal]: 2175 Białko ogółem [g]: 95,47 Tłuszcz [g]: 85,34 NKT [g]: 37,21 Węglowodany ogółem [g]: 266,58 W tym cukry [g]: 53,32 Błonnik [g]: 27,20 Sód [mg]: 2829,30	Wartość energetyczna [kcal]: 2046 Białko ogółem [g]: 88,04 Tłuszcz [g]: 77,17 NKT [g]: 33,92 Węglowodany ogółem [g]: 260,22 W tym cukry [g]: 54,62 Błonnik [g]: 27,22 Sód [g]: 2742,35	Wartość energetyczna [kcal]: 2266 Białko ogółem [g]: 98,93 Tłuszcz [g]: 85,80 NKT [g]: 38,55 Węglowodany ogółem [g]: 283,21 W tym cukry [g]: 68,84 Błonnik [g]: 27,77 Sód [mg]: 2839,78	Wartość energetyczna [kcal]: 1776 Białko ogółem [g]: 74,62 Tłuszcz [g]: 71,03 NKT [g]: 31,95 Węglowodany ogółem [g]: 219,28 W tym cukry [g]: 49,55 Błonnik [g]: 20,86 Sód [mg]: 2591,01	Wartość energetyczna [kcal]: 2630 Białko ogółem [g]: 120,53 Tłuszcz [g]: 103,94 NKT [g]: 49,87 Węglowodany ogółem [g]: 311,21 W tym cukry [g]: 59,04 Błonnik [g]: 31,58 Sód [mg]: 3172,64

	CZWARTEK 02.07.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szyńka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Świeże warzywa z cieciorą (pomidor 50g, ogórek 30g, rzodkiewka 10g, papryka 30g, ciecierzycza 30g) 150g Sałata 10g Sok warzywny 330ml	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szyńka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Sok warzywny 330ml	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szyńka wieprzowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Sok warzywny 330ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szyńka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Świeże warzywa z cieciorą (pomidor 50g, ogórek 30g, rzodkiewka 10g, papryka 30g, ciecierzycza 30g) 150g Sałata 10g Sok warzywny 330ml	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szyńka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Sok warzywny 330ml	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szyńka wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Świeże warzywa z cieciorą (pomidor 50g, ogórek 30g, rzodkiewka 10g, papryka 30g, ciecierzycza 30g) 150g Sałata 10g Sok warzywny 330ml
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa koperkowa 300ml SEL, GLU, MLE (S)Jajko sadzone 50g JAJ (G)Ziemniaki 250g Mizeria z ogórka świeżego 160g MLE Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa koperkowa 400ml SEL, GLU, MLE (G)Jajko w sosie chrzanowym 150g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 250g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa koperkowa 400ml SEL (niezaciągane, niezabielane) (G)Kiełbaska wieprzowa w sosie koperkowym 100g (niezaciągane, niezabielane) (G)Ziemniaki 250g (G)Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa koperkowa 400ml SEL, GLU, MLE (G)Jajko w sosie chrzanowym 150g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa koperkowa 200ml SEL, GLU, MLE (G)Jajko w sosie chrzanowym 150g GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki 125g (G)Marchewka z groszkiem 150 GLU, MLE Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa koperkowa 400ml SEL, GLU, MLE (S)Jajko sadzone 50g JAJ (G)Ziemniaki 250g Mizeria z ogórka świeżego 150g MLE Kompot owocowy b/c 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szyńka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szyńka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szyńka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szyńka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szyńka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szyńka drobiowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 70g 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	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ
WARTOŚCI DZIEENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2115 Białko ogółem [g]: 84,98 Tłuszcz [g]: 89,87 NKT [g]: 35,64 Węglowodany ogółem [g]: 250,01 W tym cukry [g]: 41,1 Błonnik [g]: 26,62 Sód [mg]: 2664,31	Wartość energetyczna [kcal]: 2010 Białko ogółem [g]: 85,82 Tłuszcz [g]: 79,16 NKT [g]: 41,57 Węglowodany ogółem [g]: 253,20 W tym cukry [g]: 35,19 Błonnik [g]: 28,17 Sód [mg]: 2318,11	Wartość energetyczna [kcal]: 1996 Białko ogółem [g]: 92,42 Tłuszcz [g]: 69,13 NKT [g]: 29,22 Węglowodany ogółem [g]: 254,77 W tym cukry [g]: 59,81 Błonnik [g]: 28,98 Sód [g]: 3298,23	Wartość energetyczna [kcal]: 2118 Białko ogółem [g]: 88,95 Tłuszcz [g]: 82,28 NKT [g]: 41,97 Węglowodany ogółem [g]: 267,62 W tym cukry [g]: 47 Błonnik [g]: 31,57 Sód [mg]: 2784,94	Wartość energetyczna [kcal]: 1772 Białko ogółem [g]: 76,66 Tłuszcz [g]: 66,88 NKT [g]: 35,06 Węglowodany ogółem [g]: 229,55 W tym cukry [g]: 41,13 Błonnik [g]: 24,04 Sód [mg]: 2679,64	Wartość energetyczna [kcal]: 2658 Białko ogółem [g]: 111,85 Tłuszcz [g]: 118,99 NKT [g]: 52,71 Węglowodany ogółem [g]: 293,52 W tym cukry [g]: 43,3 Błonnik [g]: 30,70 Sód [mg]: 36125,80

	PIĄTEK 03.07.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Ser żółty 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Papryka świeża 30g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Ser żółty 40g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Papryka świeża 30g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Ser żółty 40g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Ser żółty 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Papryka świeża 30g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (P)Filet rybny panierowany 150g GLU, MLE, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym 200g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym 200g SEL, JAJ, RYB (<i>niezaciągane, niezabielane</i>) (G)Ziemniaki 250g (G) Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym 200g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 200ml SEL (G)Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym 100g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 125g Surówka z marchwi i jabłka 120g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (P)Filet rybny panierowany 150g GLU, MLE, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem świeżym 90g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 90g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 90g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z ogórkiem świeżym 90g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 90g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem świeżym 90g MLE Pomidor 70g Sałata 10g
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
POŚNACZ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy b/c 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2279 Białko ogółem [g]: 100,72 Tłuszcz [g]: 75,91 NKT [g]: 29,80 Węglowodany ogółem [g]: 307,18 W tym cukry [g]: 61,67 Błonnik [g]: 27,49 Sód [mg]: 1919,87	Wartość energetyczna [kcal]: 2010 Białko ogółem [g]: 87,18 Tłuszcz [g]: 62,06 NKT [g]: 27,84 Węglowodany ogółem [g]: 288,46 W tym cukry [g]: 73,75 Błonnik [g]: 29,85 Sód [mg]: 1821,82	Wartość energetyczna [kcal]: 1921 Białko ogółem [g]: 90,30 Tłuszcz [g]: 62,95 NKT [g]: 24,98 Węglowodany ogółem [g]: 259,95 W tym cukry [g]: 47,95 Błonnik [g]: 27,32 Sód [g]: 1979,26	Wartość energetyczna [kcal]: 2068 Białko ogółem [g]: 98,67 Tłuszcz [g]: 70,67 NKT [g]: 32,54 Węglowodany ogółem [g]: 269,34 W tym cukry [g]: 53,96 Błonnik [g]: 28,83 Sód [mg]: 1975,30	Wartość energetyczna [kcal]: 1671 Białko ogółem [g]: 70,82 Tłuszcz [g]: 49,03 NKT [g]: 26,96 Węglowodany ogółem [g]: 248,36 W tym cukry [g]: 68,57 Błonnik [g]: 22,69 Sód [mg]: 1549,74	Wartość energetyczna [kcal]: 2685 Białko ogółem [g]: 120,80 Tłuszcz [g]: 92,92 NKT [g]: 38,40 Węglowodany ogółem [g]: 350,62 W tym cukry [g]: 63,8 Błonnik [g]: 31,57 Sód [mg]: 2810,66

	SOBOTA 04.07.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g Sesam 5g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku GLU, MLE 300ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g Sesam 5g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g Sesam 5g SEZ
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa krupnik 400ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 200ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 200g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml GLU, SEL (G)Ryż na gęsto z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń z indyka 70g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 70g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 70g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE 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	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy b/c 100g	Mus owocowy b/c 100g
WARTOŚCI DZIEENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2081 Białko ogółem [g]: 88,18 Tłuszcz [g]: 79,89 NKT [g]: 36,76 Węglowodany ogółem [g]: 256,66 W tym cukry [g]: 54,57 Błonnik [g]: 23,85 Sód [mg]: 3376,77	Wartość energetyczna [kcal]: 2018 Białko ogółem [g]: 86,98 Tłuszcz [g]: 75,03 NKT [g]: 36,01 Węglowodany ogółem [g]: 254,87 W tym cukry [g]: 55,05 Błonnik [g]: 23,06 Sód [mg]:	Wartość energetyczna [kcal]: 1949 Białko ogółem [g]: 70,72 Tłuszcz [g]: 76,10 NKT [g]: 30,15 Węglowodany ogółem [g]: 251,85 W tym cukry [g]: 56,95 Błonnik [g]: 23,06 Sód [g]: 2583,54	Wartość energetyczna [kcal]: 2067 Białko ogółem [g]: 88,17 Tłuszcz [g]: 78,44 NKT [g]: 35,88 Węglowodany ogółem [g]: 256,66 W tym cukry [g]: 54,57 Błonnik [g]: 23,85 Sód [mg]: 3376,66	Wartość energetyczna [kcal]: 1618 Białko ogółem [g]: 75,20 Tłuszcz [g]: 59,43 NKT [g]: 32,81 Węglowodany ogółem [g]: 201,39 W tym cukry [g]: 35,89 Błonnik [g]: 17,12 Sód [mg]: 3301,55	Wartość energetyczna [kcal]: 2568 Białko ogółem [g]: 106,76 Tłuszcz [g]: 106,16 NKT [g]: 48,65 Węglowodany ogółem [g]: 300,28 W tym cukry [g]: 56,7 Błonnik [g]: 27,93 Sód [mg]: 4605,66

	NIEDZIELA 05.07.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Sałata 10g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL (niezaciągane, niezabielane) (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g (niezaciągane, niezabielane) (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 200ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 70g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki tarte 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 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 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g
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]: 2168 Białko ogółem [g]: 109,46 Tłuszcz [g]: 76,38 NKT [g]: 34,29 Węglowodany ogółem [g]: 264,96 W tym cukry [g]: 29,77 Błonnik [g]: 23,57 Sód [mg]: 2297,63	Wartość energetyczna [kcal]: 2043 Białko ogółem [g]: 104,34 Tłuszcz [g]: 64,30 NKT [g]: 33,20 Węglowodany ogółem [g]: 269,36 W tym cukry [g]: 33,38 Błonnik [g]: 25,65 Sód [mg]: 2447,08	Wartość energetyczna [kcal]: 2169 Białko ogółem [g]: 102,35 Tłuszcz [g]: 61,84 NKT [g]: 30,13 Węglowodany ogółem [g]: 309,55 W tym cukry [g]: 34,97 Błonnik [g]: 28,95 Sód [mg]: 2475,09	Wartość energetyczna [kcal]: 2072 Białko ogółem [g]: 104,26 Tłuszcz [g]: 66,31 NKT [g]: 33,74 Węglowodany ogółem [g]: 269,92 W tym cukry [g]: 32,17 Błonnik [g]: 25,78 Sód [mg]: 2324,67	Wartość energetyczna [kcal]: 1696 Białko ogółem [g]: 79,53 Tłuszcz [g]: 58,58 NKT [g]: 31,22 Węglowodany ogółem [g]: 220,30 W tym cukry [g]: 30,57 Błonnik [g]: 19,52 Sód [mg]: 2239,83	Wartość energetyczna [kcal]: 2615 Białko ogółem [g]: 120,82 Tłuszcz [g]: 98,18 NKT [g]: 43,19 Węglowodany ogółem [g]: 314,23 W tym cukry [g]: 31,9 Błonnik [g]: 27,65 Sód [mg]: 2630,52

	PONIEDZIAŁEK 06.07.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 60g Papryka świeża 20g Ogórek świeży 20g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 60g Papryka świeża 20g Ogórek świeży 20g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 60g Papryka świeża 20g Ogórek świeży 20g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL, MLE, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 200g GLU, SEL (G)Ryż 180g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL, MLE, GLU (D)Filet w sosie pieczeniowym 200g GLU (G)Ryż 180g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL (D)Filet w sosie pieczeniowym 200g (niezaciągane, niezabielane) (G)Ryż 180g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL, MLE, GLU (D)Filet w sosie pieczeniowym 200g GLU (G)Ryż 180g Surówka z marchwi 120g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 200ml SEL, MLE, GLU (D)Filet w sosie pieczeniowym 100g GLU (G)Ryż 90g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL, MLE, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 200g GLU, SEL (G)Ryż 180g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g Sesam 2g SEZ
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	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2265 Białko ogółem [g]: 110,95 Tłuszcz [g]: 74,27 NKT [g]: 33,93 Węglowodany ogółem [g]: 287,41 W tym cukry [g]: 64,24 Błonnik [g]: 26,03 Sód [mg]: 2988,02	Wartość energetyczna [kcal]: 2065 Białko ogółem [g]: 102,37 Tłuszcz [g]: 69,36 NKT [g]: 27,93 Węglowodany ogółem [g]: 260,91 W tym cukry [g]: 49,8 Błonnik [g]: 26,03 Sód [mg]: 2471,78	Wartość energetyczna [kcal]: 2249 Białko ogółem [g]: 113,97 Tłuszcz [g]: 64,50 NKT [g]: 31,41 Węglowodany ogółem [g]: 308,20 W tym cukry [g]: 68,87 Błonnik [g]: 24,41 Sód [mg]: 2223,70	Wartość energetyczna [kcal]: 2249 Białko ogółem [g]: 115,60 Tłuszcz [g]: 73,98 NKT [g]: 34,74 Węglowodany ogółem [g]: 282,32 W tym cukry [g]: 52,54 Błonnik [g]: 27,23 Sód [mg]: 2557,82	Wartość energetyczna [kcal]: 1861 Białko ogółem [g]: 90,99 Tłuszcz [g]: 64,11 NKT [g]: 31,09 Węglowodany ogółem [g]: 232,81 W tym cukry [g]: 59,08 Błonnik [g]: 20,90 Sód [mg]: 2382,83	Wartość energetyczna [kcal]: 2675 Białko ogółem [g]: 129,90 Tłuszcz [g]: 90,91 NKT [g]: 44,45 Węglowodany ogółem [g]: 333,89 W tym cukry [g]: 69,2 Błonnik [g]: 30,11 Sód [mg]: 3357,71

	WTOREK 07.07.2026					
	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 Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	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 Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 40g 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 (niezaciągane, niezabielane) (G)Ziemniaki 250g (G)Marchew gotowana 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]: 1927 Białko ogółem [g]: 80,78 Tłuszcz [g]: 58,45 NKT [g]: 27,08 Węglowodany ogółem [g]: 275,24 W tym cukry [g]: 83,39 Błonnik [g]: 27,91 Sód [mg]: 3049,48	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 08.07.2026					
	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 Szynka krakowska 40g Twaróg 65g MLE Jabłko 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 (P)Udko pieczone 250g (G)Ziemniaki 300g Mizeria z ogórka świeżego 150g 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 (niezaciągane, niezabielane) (G)Ziemniaki 250g (G)Marchewka gotowana 150g 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 (P)Udko pieczone 250g (G)Ziemniaki 300g Mizeria z ogórka świeżego 150g 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 70g 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
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]: 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]: 1926 Białko ogółem [g]: 98,45 Tłuszcz [g]: 60,09 NKT [g]: 26,03 Węglowodany ogółem [g]: 258,83 W tym cukry [g]: 49,34 Błonnik [g]: 28,44 Sód [mg]: 2591,97	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 09.07.2026					
	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 pszenney 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 pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g 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 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 pszenney 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)Klops gotowany 90g GLU, JAJ 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 pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb pszenney 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 pszenney 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]: 1927 Białko ogółem [g]: 81,76 Tłuszcz [g]: 78,18 NKT [g]: 30,64 Węglowodany ogółem [g]: 224,31 W tym cukry [g]: 44,28 Błonnik [g]: 18,97 Sód [mg]: 2294,40	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 10.07.2026					
	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 pszenny 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 50g Sałata 10g Banan 50g 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 wieprzowa 70g Pomidor 50g Sałata 10g Banan 100g	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 pszenny 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 50g Sałata 10g Banan 50g 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 pomidorowa z ryżem 400ml SEL (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 ryżowa 400ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 220g SEL, RYB (niezaciągane, niezabielane) (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 pomidorowa z ryżem 400ml SEL (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 pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 90g MLE Pomidor 40g Sałata 10g	Chleb pszenny 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 pszenny 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 owocową 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250ml GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2146 Białko ogółem [g]: 103,36 Tłuszcz [g]: 71,06 NKT [g]: 33,12 Węglowodany ogółem [g]: 282,91 W tym cukry [g]: 49,5 Błonnik [g]: 27,95 Sód [mg]: 2363,08	Wartość energetyczna [kcal]: 2055 Białko ogółem [g]: 101,13 Tłuszcz [g]: 75,35 NKT [g]: 34,07 Węglowodany ogółem [g]: 255,68 W tym cukry [g]: 51,67 Błonnik [g]: 29,33 Sód [mg]: 2086,78	Wartość energetyczna [kcal]: 1902 Białko ogółem [g]: 92,92 Tłuszcz [g]: 59,12 NKT [g]: 25,96 Węglowodany ogółem [g]: 264,38 W tym cukry [g]: 53,35 Błonnik [g]: 28,12 Sód [mg]: 1898,41	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]: 1622 Białko ogółem [g]: 76,96 Tłuszcz [g]: 55,60 NKT [g]: 31,80 Węglowodany ogółem [g]: 215,32 W tym cukry [g]: 45,1 Błonnik [g]: 22,41 Sód [mg]: 1795,23	Wartość energetyczna [kcal]: 2628 Białko ogółem [g]: 121,67 Tłuszcz [g]: 97,27 NKT [g]: 44,99 Węglowodany ogółem [g]: 325,30 W tym cukry [g]: 50,79 Błonnik [g]: 31,67 Sód [mg]: 3589,57