

	NIEDZIELA 21.06.2026					
	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 Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mandarynka 60g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mandarynka 60g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Wędlina krakowska 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 Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mandarynka 60g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mandarynka 60g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z makreli wędzonej 90g RYB, JAJ Wędlina krakowska 40g Sałata 10g Mandarynka 60g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (P)Klops wieprzowy pieczony 90g (G)Ziemniaki 250g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 200g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 250g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL (niezaciągane, niezabielane) (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 200g MLE, JAJ (niezaciągane, niezabielane) (G)Ziemniaki 250g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 200g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 250g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 200ml SEL, GLU (G)Klops gotowany w sosie koperkowym 100g MLE, JAJ (G)Ziemniaki 125g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (P)Klops wieprzowy pieczony 90g (G)Ziemniaki 250g Buraczki 150g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 50g 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 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 Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 50g 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 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 Szynka konserwowa 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	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2216 Białko ogółem [g]: 94,66 Tłuszcz [g]: 91,62 NKT [g]: 36,85 Węglowodany ogółem [g]: 258,72 W tym cukry [g]: 42,91 Błonnik [g]: 29,14 Sód [mg]: 3652,83	Wartość energetyczna [kcal]: 2177 Białko ogółem [g]: 97,10 Tłuszcz [g]: 88,45 NKT [g]: 38,06 Węglowodany ogółem [g]: 256,43 W tym cukry [g]: 36,96 Błonnik [g]: 27,49 Sód [mg]: 2848,40	Wartość energetyczna [kcal]: 2076 Białko ogółem [g]: 90,00 Tłuszcz [g]: 79,50 NKT [g]: 34,74 Węglowodany ogółem [g]: 259,55 W tym cukry [g]: 41,71 Błonnik [g]: 27,81 Sód [g]: 2661,79	Wartość energetyczna [kcal]: 2181 Białko ogółem [g]: 99,56 Tłuszcz [g]: 86,88 NKT [g]: 38,92 Węglowodany ogółem [g]: 256,90 W tym cukry [g]: 39,72 Błonnik [g]: 28,04 Sód [mg]: 2818,08	Wartość energetyczna [kcal]: 1785 Białko ogółem [g]: 77,73 Tłuszcz [g]: 74,71 NKT [g]: 32,90 Węglowodany ogółem [g]: 207,43 W tym cukry [g]: 33,31 Błonnik [g]: 21,82 Sód [mg]: 2654,17	Wartość energetyczna [kcal]: 2621 Białko ogółem [g]: 113,34 Tłuszcz [g]: 108,20 NKT [g]: 47,35 Węglowodany ogółem [g]: 303,97 W tym cukry [g]: 47,03 Błonnik [g]: 32,86 Sód [mg]: 4020,12

	PONIEDZIAŁEK 22.06.2026					
	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 jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Dżem owocowy niskosł. 56g Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml SEL, GLU, MLE (S)Naleśniki z jabłkami 250g GLU, MLE, JAJ Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml SEL, GLU, MLE (G)Ryż na mleku z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana 400ml SEL (niezaciągane, niezabielane) (G)Ryż na mleku z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml SEL, GLU, MLE (G)Ryż na mleku z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 200ml SEL, GLU, MLE (G)Ryż na mleku z tartym jabłkiem 200g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml SEL, GLU, MLE (S)Naleśniki z jabłkami 250g GLU, MLE, JAJ Kompot owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka wieprzowa 40g 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	Pomarańcza 90g	Pomarańcza 90g	Jabłko 90g	Pomarańcza 90g	Pomarańcza 90g	Pomarańcza 90g
WARTOŚCI DZIEENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2168 Białko ogółem [g]: 73,46 Tłuszcz [g]: 86,85 NKT [g]: 30,08 Węglowodany ogółem [g]: 280,42 W tym cukry [g]: 57,78 Błonnik [g]: 26,62 Sód [mg]: 1567,70	Wartość energetyczna [kcal]: 2031 Białko ogółem [g]: 79,10 Tłuszcz [g]: 73,67 NKT [g]: 31,35 Węglowodany ogółem [g]: 271,63 W tym cukry [g]: 83,19 Błonnik [g]: 22,60 Sód [mg]: 2090,14	Wartość energetyczna [kcal]: 1951 Białko ogółem [g]: 78,33 Tłuszcz [g]: 74,86 NKT [g]: 27,81 Węglowodany ogółem [g]: 250,19 W tym cukry [g]: 64,02 Błonnik [g]: 20,65 Sód [g]: 2198,22	Wartość energetyczna [kcal]: 2086 Białko ogółem [g]: 83,59 Tłuszcz [g]: 79,45 NKT [g]: 36,66 Węglowodany ogółem [g]: 266,12 W tym cukry [g]: 63,18 Błonnik [g]: 25,81 Sód [mg]: 1981,16	Wartość energetyczna [kcal]: 1612 Białko ogółem [g]: 68,60 Tłuszcz [g]: 53,19 NKT [g]: 27,59 Węglowodany ogółem [g]: 222,34 W tym cukry [g]: 63,96 Błonnik [g]: 18,03 Sód [mg]: 1937,69	Wartość energetyczna [kcal]: 2573 Białko ogółem [g]: 92,14 Tłuszcz [g]: 103,43 NKT [g]: 40,58 Węglowodany ogółem [g]: 325,67 W tym cukry [g]: 61,9 Błonnik [g]: 30,34 Sód [mg]: 1934,99

	WTOREK 23.06.2026					
	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 ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kurczak w galarecie 40g Rzodkiewka 15g 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 ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 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 ml 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kurczak w galarecie 40g Rzodkiewka 15g 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 ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g Mandarynka 60g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Kasza manna na ml 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kurczak w galarecie 40g Rzodkiewka 15g Pomidor 70g Sałata 10g Mandarynka 60g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 400ml SEL, GLU, MLE (G)Bigos z kapusty mieszanej z kielbaską wieprzową 300g GLU (G)Ziemniaki 250g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 400ml SEL, GLU, MLE (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU (G)Ziemniaki 250g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU (niezaciągane, niezabielane) (G)Ziemniaki 250g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 400ml SEL, GLU, MLE (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 200g GLU (G)Ziemniaki 250g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 200ml SEL, GLU, MLE (G)Filet z kurczaka gotowany w sosie warzywnym 100g GLU (G)Ziemniaki 125g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z makaronem 400ml SEL, GLU, MLE (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 70g Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 70g Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 70g Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 70g Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 70g Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g 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]: 2178 Białko ogółem [g]: 85,43 Tłuszcz [g]: 87,26 NKT [g]: 38,74 Węglowodany ogółem [g]: 271,18 W tym cukry [g]: 55,37 Błonnik [g]: 31,43 Sód [mg]: 4271,90	Wartość energetyczna [kcal]: 2173 Białko ogółem [g]: 107,11 Tłuszcz [g]: 74,91 NKT [g]: 30,53 Węglowodany ogółem [g]: 251,43 W tym cukry [g]: 50,42 Błonnik [g]: 27,35 Sód [mg]: 4389,12	Wartość energetyczna [kcal]: 1955 Białko ogółem [g]: 94,06 Tłuszcz [g]: 77,05 NKT [g]: 26,46 Węglowodany ogółem [g]: 231,21 W tym cukry [g]: 49,00 Błonnik [g]: 25,63 Sód [g]: 3616,26	Wartość energetyczna [kcal]: 2044 Białko ogółem [g]: 104,01 Tłuszcz [g]: 76,68 NKT [g]: 31,55 Węglowodany ogółem [g]: 241,62 W tym cukry [g]: 37,9 Błonnik [g]: 27,96 Sód [mg]: 3961,33	Wartość energetyczna [kcal]: 1664 Białko ogółem [g]: 79,78 Tłuszcz [g]: 61,71 NKT [g]: 29,87 Węglowodany ogółem [g]: 204,26 W tym cukry [g]: 42,56 Błonnik [g]: 20,60 Sód [mg]: 3711,17	Wartość energetyczna [kcal]: 2620 Białko ogółem [g]: 96,52 Tłuszcz [g]: 109,00 NKT [g]: 47,62 Węglowodany ogółem [g]: 319,22 W tym cukry [g]: 56,66 Błonnik [g]: 35,15 Sód [mg]: 4602,39

	ŚRODA 24.06.2026					
	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 Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 40g Twaróg 65g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (P)Żeberka pieczone z cebulą 250g (G)Ziemniaki 250g (G)Kapusta czerwona gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 250g (G)Kalafior z marchewką gotowany na parze 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g (niezaciągane, niezabielane) (G)Ziemniaki 250g (G)Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 250g (G)Kalafior gotowany na parze 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 200ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE (G)Ziemniaki 125g (G)Kalafior z marchewką gotowany na parze 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (P)Żeberka pieczone z cebulą 250g (G)Ziemniaki 250g (G)Kapusta czerwona gotowana 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Pieczeń z indyka 40g Jajko gotowane 50g JAJ Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 40g Jajko gotowane 50g JAJ Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Pieczeń z indyka 40g Jajko gotowane 50g JAJ Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń z indyka 40g Jajko gotowane 50g JAJ Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Pieczeń z indyka 40g Jajko gotowane 50g JAJ 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
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 b/c 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretką owocową 250ml GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2161 Białko ogółem [g]: 109,46 Tłuszcz [g]: 95,78 NKT [g]: 43,84 Węglowodany ogółem [g]: 223,12 W tym cukry [g]: 39,48 Błonnik [g]: 24,81 Sód [mg]: 1810,60	Wartość energetyczna [kcal]: 2012 Białko ogółem [g]: 100,60 Tłuszcz [g]: 81,47 NKT [g]: 29,44 Węglowodany ogółem [g]: 230,36 W tym cukry [g]: 40 Błonnik [g]: 26,26 Sód [mg]: 2714,11	Wartość energetyczna [kcal]: 1927 Białko ogółem [g]: 94,32 Tłuszcz [g]: 70,56 NKT [g]: 27,54 Węglowodany ogółem [g]: 241,97 W tym cukry [g]: 42,72 Błonnik [g]: 27,23 Sód [g]: 2129,30	Wartość energetyczna [kcal]: 2048 Białko ogółem [g]: 98,22 Tłuszcz [g]: 74,15 NKT [g]: 28,35 Węglowodany ogółem [g]: 255,92 W tym cukry [g]: 51,18 Błonnik [g]: 26,94 Sód [mg]: 1820,44	Wartość energetyczna [kcal]: 1579 Białko ogółem [g]: 79,80 Tłuszcz [g]: 48,68 NKT [g]: 25,26 Węglowodany ogółem [g]: 216,39 W tym cukry [g]: 38,88 Błonnik [g]: 23,88 Sód [mg]: 1860,43	Wartość energetyczna [kcal]: 2699 Białko ogółem [g]: 136,06 Tłuszcz [g]: 124,84 NKT [g]: 60,89 Węglowodany ogółem [g]: 265,40 W tym cukry [g]: 40,84 Błonnik [g]: 28,53 Sód [mg]: 2769,69

	CZWARTEK 25.06.2026					
	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 Kakao 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 50g Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 50g Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kakao 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 50g Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 50g Ogórek kiszony 40g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kakao 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 50g Ogórek kiszony 40g Sałata 10g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml SEL, GLU, MLE (G)Klops wieprzowy w sosie pomidorowym 200g GLU, JAJ (G)Ryż 180g Surówka z marchwi i jabłka 120g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL, GLU, MLE (G)Klops wieprzowy w sosie pomidorowym 200g GLU, JAJ (G)Ryż 180g Surówka z marchwi i jabłka 120g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL(niezaciągane, niezabielane) (G)Klops wieprzowy w sosie własnym 200g GLU, JAJ (G)Ryż 180g (G)Ryż 180g (G) Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml SEL, GLU, MLE (G)Klops wieprzowy w sosie pomidorowym 200g GLU, JAJ (G)Ryż 180g Surówka z marchwi i jabłka 120g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa koperkowa z ziemniakami 200ml SEL, GLU, MLE (G)Klops wieprzowy w sosie pomidorowym 100g GLU, JAJ (G)Ryż 90g Surówka z marchwi i jabłka 120g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml SEL, GLU, MLE (G)Klops wieprzowy w sosie pomidorowym 200g GLU, JAJ (G)Ryż 180g Surówka z marchwi i jabłka 120g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Sałatka z gotowanego buraczka z cieciorką i kaszą jęczmienną 150g GLU Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Sałatka z gotowanego buraczka z kaszą jęczmienną 120g GLU Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Sałatka z gotowanego buraczka z kaszą jęczmienną 120g GLU Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Sałatka z gotowanego buraczka z cieciorką i kaszą jęczmienną 150g GLU Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Sałatka z gotowanego buraczka z kaszą jęczmienną 120g GLU Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Sałatka z gotowanego buraczka z cieciorką i kaszą jęczmienną 150g GLU 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	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]: 2915 Białko ogółem [g]: 118,71 Tłuszcz [g]: 104,41 NKT [g]: 43,72 Węglowodany ogółem [g]: 378,74 W tym cukry [g]: 61,8 Błonnik [g]: 39,51 Sód [mg]: 3159,90	Wartość energetyczna [kcal]: 2639 Białko ogółem [g]: 104,37 Tłuszcz [g]: 99,09 NKT [g]: 41,99 Węglowodany ogółem [g]: 334,39 W tym cukry [g]: 61,86 Błonnik [g]: 30,01 Sód [mg]: 3192,95	Wartość energetyczna [kcal]: 2503 Białko ogółem [g]: 95,55 Tłuszcz [g]: 93,82 NKT [g]: 38,67 Węglowodany ogółem [g]: 321,21 W tym cukry [g]: 56,65 Błonnik [g]: 27,26 Sód [g]: 2480,22	Wartość energetyczna [kcal]: 2524 Białko ogółem [g]: 102,59 Tłuszcz [g]: 103,12 NKT [g]: 43,51 Węglowodany ogółem [g]: 296,34 W tym cukry [g]: 61,29 Błonnik [g]: 30,91 Sód [mg]: 3142,16	Wartość energetyczna [kcal]: 2113 Białko ogółem [g]: 83,52 Tłuszcz [g]: 82,93 NKT [g]: 38,37 Węglowodany ogółem [g]: 258,32 W tym cukry [g]: 53,77 Błonnik [g]: 22,37 Sód [mg]: 2989,74	Wartość energetyczna [kcal]: 3320 Białko ogółem [g]: 137,39 Tłuszcz [g]: 120,99 NKT [g]: 54,22 Węglowodany ogółem [g]: 423,99 W tym cukry [g]: 65,92 Błonnik [g]: 43,23 Sód [mg]: 3527,19

	PIĄTEK 26.06.2026					
	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 Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznica ze szczypiorkiem 150g MLE, JAJ Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Papryka świeża 20g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznica 150g MLE, JAJ Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	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	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznica ze szczypiorkiem 150g MLE, JAJ Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Papryka świeża 20g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznica 150g MLE, JAJ Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Jajecznica ze szczypiorkiem 150g MLE, JAJ Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Papryka świeża 20g Sałata 10g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 400ml SEL Filet śledziowy w śmietanie 220g RYB, MLE (G)Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kaszka manna na wywarze 400ml SEL, GLU, MLE (G)Filet rybny gotowany w sosie greckim 300g RYB, SEL, GLU (G)Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kaszka manna na wywarze 400ml SEL, GLU (G)Filet rybny gotowany w sosie greckim 300g RYB, SEL (<i>niezaciągane, niezabielane</i>) (G)Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kaszka manna na wywarze 400ml SEL, GLU, MLE (G)Filet rybny gotowany w sosie greckim 300g RYB, SEL, GLU (G)Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kaszka manna na wywarze 200ml SEL, GLU, MLE (G)Filet rybny gotowany w sosie greckim 150g RYB, SEL, GLU (G)Ziemniaki 125g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 400ml SEL Filet śledziowy w śmietanie 220g RYB, MLE (G)Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Twaróg 85g MLE Pomidor 50g Ogórek świeży 20g Rzodkiewka 10g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 85g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 85g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Twaróg 85g MLE Pomidor 50g Ogórek świeży 20g Rzodkiewka 10g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 85g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Twaróg 85g MLE Pomidor 50g Ogórek świeży 20g Rzodkiewka 10g Sałata 10g Sesam 2g SEZ
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	Pomarańcza 90g	Pomarańcza 90g	Jabłko 90g	Pomarańcza 90g	Pomarańcza 90g	Pomarańcza 90g
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2034 Białko ogółem [g]: 94,95 Tłuszcz [g]: 91,10 NKT [g]: 39,34 Węglowodany ogółem [g]: 215,62 W tym cukry [g]: 46,42 Błonnik [g]: 23,80 Sód [mg]: 1791,06	Wartość energetyczna [kcal]: 2009 Białko ogółem [g]: 104,12 Tłuszcz [g]: 81,91 NKT [g]: 32,77 Węglowodany ogółem [g]: 225,44 W tym cukry [g]: 45,35 Błonnik [g]: 27,87 Sód [mg]: 1904,72	Wartość energetyczna [kcal]: 1940 Białko ogółem [g]: 90,03 Tłuszcz [g]: 80,56 NKT [g]: 25,72 Węglowodany ogółem [g]: 226,21 W tym cukry [g]: 45,1 Błonnik [g]: 27,24 Sód [g]: 1902,96	Wartość energetyczna [kcal]: 2053 Białko ogółem [g]: 104,88 Tłuszcz [g]: 84,42 NKT [g]: 32,96 Węglowodany ogółem [g]: 228,21 W tym cukry [g]: 45,4 Błonnik [g]: 28,90 Sód [mg]: 1782,01	Wartość energetyczna [kcal]: 1645 Białko ogółem [g]: 82,11 Tłuszcz [g]: 68,85 NKT [g]: 31,45 Węglowodany ogółem [g]: 183,35 W tym cukry [g]: 37,3 Błonnik [g]: 20,29 Sód [mg]: 1654,65	Wartość energetyczna [kcal]: 2440 Białko ogółem [g]: 115,03 Tłuszcz [g]: 108,11 NKT [g]: 47,94 Węglowodany ogółem [g]: 259,06 W tym cukry [g]: 48,54 Błonnik [g]: 27,88 Sód [mg]: 2681,85

	SOBOTA 27.06.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 70g Paprykarz z dodatkiem oleju roślinnego 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Ogórek kiszony 50g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 70g Paprykarz z dodatkiem oleju roślinnego 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 70g Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 70g Paprykarz z dodatkiem oleju roślinnego 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Ogórek kiszony 50g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 70g Paprykarz z dodatkiem oleju roślinnego 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Ryż na mleku 300ml MLE Szynka wieprzowa 70g Paprykarz z dodatkiem oleju roślinnego 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Pomidor 50g Rzodkiewka 20g Ogórek kiszony 50g Sałata 10g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa ziemniaczana 400ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszka na mleku z musem owocowym 400g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana 400ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszka na mleku z musem owocowym 400g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana 400ml SEL, GLU, MLE (niezaciągane, niezabielane) (G)Kaszka na mleku z musem owocowym 400g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana 400ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszka na mleku z musem owocowym 400g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana 200ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszka na mleku z musem owocowym 200g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana 400ml SEL, GLU, MLE (G)Kaszka na mleku z musem owocowym 400g GLU, MLE Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka drobiowa 70g Twaróg 65g MLE Ogórek świeży 30g Pomidor 70g Sałata 10g Słonecznik 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Twaróg 65g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Twaróg 65g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka drobiowa 70g Twaróg 65g MLE Ogórek świeży 30g Pomidor 70g Sałata 10g Słonecznik 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Twaróg 65g MLE Pomidor 100g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka drobiowa 70g Twaróg 65g MLE Pomidor 100g Sałata 10g Słonecznik 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Ser żółty 70g MLE		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Ser żółty 70g MLE
POS. NOCNY 20:00-20:30	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 DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2031 Białko ogółem [g]: 92,02 Tłuszcz [g]: 73,09 NKT [g]: 30,35 Węglowodany ogółem [g]: 258,52 W tym cukry [g]: 42,25 Błonnik [g]: 22,35 Sód [mg]: 3147,50	Wartość energetyczna [kcal]: 2050 Białko ogółem [g]: 89,26 Tłuszcz [g]: 76,89 NKT [g]: 30,17 Węglowodany ogółem [g]: 258,97 W tym cukry [g]: 47,38 Błonnik [g]: 21,04 Sód [mg]: 3263,47	Wartość energetyczna [kcal]: 1980 Białko ogółem [g]: 83,42 Tłuszcz [g]: 67,42 NKT [g]: 29,56 Węglowodany ogółem [g]: 260,00 W tym cukry [g]: 61,99 Błonnik [g]: 18,62 Sód [g]: 2350,68	Wartość energetyczna [kcal]: 2044 Białko ogółem [g]: 91,88 Tłuszcz [g]: 72,49 NKT [g]: 29,99 Węglowodany ogółem [g]: 263,31 W tym cukry [g]: 47,04 Błonnik [g]: 22,35 Sód [mg]: 3145,55	Wartość energetyczna [kcal]: 1690 Białko ogółem [g]: 77,12 Tłuszcz [g]: 61,13 NKT [g]: 26,94 Węglowodany ogółem [g]: 217,13 W tym cukry [g]: 40,45 Błonnik [g]: 16,43 Sód [mg]: 3073,89	Wartość energetyczna [kcal]: 2574 Białko ogółem [g]: 118,89 Tłuszcz [g]: 102,21 NKT [g]: 47,42 Węglowodany ogółem [g]: 302,03 W tym cukry [g]: 44,45 Błonnik [g]: 26,43 Sód [mg]: 4108,99

	NIEDZIELA 28.06.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 48g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Masło 13g MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE, JAJ Pieczeń z indyka 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jogurt b/c 180g MLE
OBIAD 12:00-12:30	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU,SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (G)Ziemniaki 250g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU,SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (G)Ziemniaki 250g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU,SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (niezaciągane, niezabielane) (G)Ziemniaki 250g (G)Marchew gotowana 150g 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 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 200ml GLU,SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 110g GLU (G)Ziemniaki 125g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU,SEL (D)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (G)Ziemniaki 250g (G)Marchewka z groszkiem 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Słonecznik prażony 5g Cieciora 30g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 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 Słonecznik prażony 5g Cieciora 30g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Herbata czarna, b/c 250 ml Masło 13g MLE Szynka konserwowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Słonecznik prażony 5g Cieciora 30g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE 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	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy b/c 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2125 Białko ogółem [g]: 110,91 Tłuszcz [g]: 61,84 NKT [g]: 28,46 Węglowodany ogółem [g]: 289,59 W tym cukry [g]: 42,82 Błonnik [g]: 28,82 Sód [mg]: 2666,62	Wartość energetyczna [kcal]: 2030 Białko ogółem [g]: 107,53 Tłuszcz [g]: 57,60 NKT [g]: 28,14 Węglowodany ogółem [g]: 280,24 W tym cukry [g]: 43,21 Błonnik [g]: 26,18 Sód [mg]: 2713,99	Wartość energetyczna [kcal]: 1929 Białko ogółem [g]: 99,38 Tłuszcz [g]: 56,37 NKT [g]: 25,12 Węglowodany ogółem [g]: 265,79 W tym cukry [g]: 43,32 Błonnik [g]: Sód [g]: 2745,79	Wartość energetyczna [kcal]: 2083 Białko ogółem [g]: 108,83 Tłuszcz [g]: 61,74 NKT [g]: 28,44 Węglowodany ogółem [g]: 280,93 W tym cukry [g]: 43,72 Błonnik [g]: 28,32 Sód [mg]: 2645,82	Wartość energetyczna [kcal]: 1806 Białko ogółem [g]: 87,81 Tłuszcz [g]: 57,89 NKT [g]: 27,22 Węglowodany ogółem [g]: 244,59 W tym cukry [g]: 27,48 Błonnik [g]: 21,83 Sód [mg]: 2480,22	Wartość energetyczna [kcal]: 2535 Białko ogółem [g]: 129,86 Tłuszcz [g]: 78,48 NKT [g]: 38,98 Węglowodany ogółem [g]: 336,07 W tym cukry [g]: 47,78 Błonnik [g]: 32,90 Sód [mg]: 3036,31

	PONIEDZIAŁEK 29.06.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 40g Ser żółty 40g MLE Ogórek kiszony 60g Sałata 10g Jabłko 90g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml GLU, MLE, SEL (G)Pierogi leniwe z masłem i cynamonem 250g GLU, MLE JAJ Surówka z marchwi i jabłka z rodzynką 150g Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml GLU, MLE, SEL (G)Makaron z sosem bolońskim 380g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa ziemniaczana 400ml SEL (niezaciągane, niezabielane) (G)Klops gotowany 90g GLU, JAJ Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml GLU, MLE, SEL (G)Makaron z sosem bolońskim 380g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 200ml GLU, MLE, SEL (G)Makaron z sosem bolońskim 190g SEL, GLU Kompot owocowy b/c 250ml	(G)Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml GLU, MLE, SEL (G)Pierogi leniwe z masłem i cynamonem 250g GLU, MLE JAJ Surówka z marchwi i jabłka z rodzynką 150g Kompot owocowy b/c 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Kurczak w galarecie 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 60g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Kurczak w galarecie 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 60g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 80g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Kurczak w galarecie 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 60g Sałata 10g Sesam 2g SEZ
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szynka wieprzowa 70g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szynka wieprzowa 70g
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]: 2132 Białko ogółem [g]: 93,36 Tłuszcz [g]: 94,93 NKT [g]: 48,47 Węglowodany ogółem [g]: 234,54 W tym cukry [g]: 39,63 Błonnik [g]: 26,40 Sód [mg]: 2818,55	Wartość energetyczna [kcal]: 2102 Białko ogółem [g]: 97,03 Tłuszcz [g]: 87,95 NKT [g]: 39,31 Węglowodany ogółem [g]: 237,53 W tym cukry [g]: 34,94 Błonnik [g]: 25,75 Sód [mg]: 3239,16	Wartość energetyczna [kcal]: 1942 Białko ogółem [g]: 87,01 Tłuszcz [g]: 79,11 NKT [g]: 31,70 Węglowodany ogółem [g]: 229,83 W tym cukry [g]: 36,51 Błonnik [g]: 27,64 Sód [g]: 2383,24	Wartość energetyczna [kcal]: 2110 Białko ogółem [g]: 95,05 Tłuszcz [g]: 88,37 NKT [g]: 38,97 Węglowodany ogółem [g]: 239,13 W tym cukry [g]: 34,46 Błonnik [g]: 26,33 Sód [mg]: 2799,30	Wartość energetyczna [kcal]: 1650 Białko ogółem [g]: 75,00 Tłuszcz [g]: 65,35 NKT [g]: 31,89 Węglowodany ogółem [g]: 197,49 W tym cukry [g]: 32,13 Błonnik [g]: 19,47 Sód [mg]: 2703,31	Wartość energetyczna [kcal]: 2568 Białko ogółem [g]: 116,15 Tłuszcz [g]: 114,38 NKT [g]: 58,00 Węglowodany ogółem [g]: 276,90 W tym cukry [g]: 40,96 Błonnik [g]: 30,12 Sód [mg]: 3669,84

	WTOREK 30.06.2026					
	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Z OGRAN. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DZIECI 4-9 LAT	KOBIETY W III TRYMESTRZE CIĄŻY
ŚNIADANIE 8:00-8:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 40g Jajko gotowane 50g JAJ Ogórek 30g Papryka czerwona 30g Rzodkiewka 15g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 40g Jajko gotowane 50g JAJ Marchew gotowana 100g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Marchew gotowana 100g Sałata 10g 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 Szynka drobiowa 40g Jajko gotowane 50g JAJ Ogórek 30g Papryka czerwona 30g Rzodkiewka 15g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 40g Jajko gotowane 50g JAJ Marchew gotowana 100g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 40g Jajko gotowane 50g JAJ Ogórek 30g Papryka czerwona 30g Rzodkiewka 15g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ
OBIAD 12:00-12:30	(G)Kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (G)Fasolka po bretońsku z kielbaską wieprzową 300g GLU (G)Ziemniaki 250g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie brokułowym z ryżem 400g GLU, MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie brokułowym z ryżem 400g (niezaciągane, niezabielane) Sok owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie brokułowym z ryżem 400g GLU, MLE Sok owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 200ml SEL, GLU (G)Potrawka z kurczaka w sosie brokułowym z ryżem 200g GLU, MLE Sok owocowy 250ml	(G)Kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (G)Fasolka po bretońsku z kielbaską wieprzową 300g GLU (G)Ziemniaki 250g Sok owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 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	Jabłko 60g Gruszka 50g	Jabłko 60g Mandarynka 40g	Jabłko 90g	Jabłko 60g Mandarynka 40g	Jabłko 60g Mandarynka 40g	Jabłko 60g Gruszka 50g
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2215 Białko ogółem [g]: 109,77 Tłuszcz [g]: 67,05 NKT [g]: 26,71 Węglowodany ogółem [g]: 304,63 W tym cukry [g]: 37,99 Błonnik [g]: 39,60 Sód [mg]: 2465,90	Wartość energetyczna [kcal]: 2054 Białko ogółem [g]: 93,97 Tłuszcz [g]: 66,09 NKT [g]: 25,83 Węglowodany ogółem [g]: 282,87 W tym cukry [g]: 37,9 Błonnik [g]: 26,47 Sód [mg]: 2405,22	Wartość energetyczna [kcal]: 2064 Białko ogółem [g]: 89,89 Tłuszcz [g]: 67,71 NKT [g]: 26,33 Węglowodany ogółem [g]: 275,70 W tym cukry [g]: 49,78 Błonnik [g]: 24,65 Sód [g]: 2686,52	Wartość energetyczna [kcal]: 2066 Białko ogółem [g]: 91,96 Tłuszcz [g]: 68,32 NKT [g]: 27,14 Węglowodany ogółem [g]: 279,94 W tym cukry [g]: 35,08 Błonnik [g]: 24,82 Sód [mg]: 2246,25	Wartość energetyczna [kcal]: 1648 Białko ogółem [g]: 72,46 Tłuszcz [g]: 57,07 NKT [g]: 27,56 Węglowodany ogółem [g]: 222,45 W tym cukry [g]: 31,65 Błonnik [g]: 19,86 Sód [mg]: 2315,44	Wartość energetyczna [kcal]: 2758 Białko ogółem [g]: 136,64 Tłuszcz [g]: 96,17 NKT [g]: 43,78 Węglowodany ogółem [g]: 348,14 W tym cukry [g]: 40,19 Błonnik [g]: 43,68 Sód [mg]: 3427,39