

	WTOREK 21.07.2026					
	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 Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Ogórek 30g Sałata 10g Banan 100g	Chleb pszenney 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 Banan 100g	Chleb pszenney 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 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 Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Ogórek 30g Sałata 10g Kiwi 80g	Chleb pszenney 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 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 Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Ogórek 30g Sałata 10g Banan 100g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa kaszka manna na wywarze 400ml GLU, SEL (G)Fasolka po bretońsku 300g GLU (G)Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Makaron z filetem i brokułem 400g GLU (niezaciągane, niezabielane) Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 200ml SEL, GLU (G)Makaron z sosem serowym z filetem i brokułem 200g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kaszka manna na wywarze 400ml GLU, SEL (G)Fasolka po bretońsku 300g GLU (G)Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka krakowska 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Sesam 2g SEZ
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Jajko gotowane 50g JAJ		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Jajko gotowane 50g JAJ
POS. NOCNY 20:00-20:30	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy b/c 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2303 Białko ogółem [g]: 112,07 Tłuszcz [g]: 75,84 NKT [g]: 31,44 Węglowodany ogółem [g]: 303,36 W tym cukry [g]: 55,35 Błonnik [g]: 39,45 Sód [g]: 3272,11	Wartość energetyczna [kcal]: 2077 Białko ogółem [g]: 93,80 Tłuszcz [g]: 77,92 NKT [g]: 33,71 Węglowodany ogółem [g]: 257,70 W tym cukry [g]: 52,54 Błonnik [g]: 24,87 Sód [g]: 3193,12	Wartość energetyczna [kcal]: 1961 Białko ogółem [g]: 90,51 Tłuszcz [g]: 70,11 NKT [g]: 27,20 Węglowodany ogółem [g]: 251,78 W tym cukry [g]: 46,85 Błonnik [g]: 23,68 Sód [mg]: 2821,70	Wartość energetyczna [kcal]: 2086 Białko ogółem [g]: 94,16 Tłuszcz [g]: 80,28 NKT [g]: 33,83 Węglowodany ogółem [g]: 252,52 W tym cukry [g]: 46,32 Błonnik [g]: 25,42 Sód [g]: 3074,36	Wartość energetyczna [kcal]: 1658 Białko ogółem [g]: 71,64 Tłuszcz [g]: 60,66 NKT [g]: 30,36 Węglowodany ogółem [g]: 214,44 W tym cukry [g]: 49,33 Błonnik [g]: 18,36 Sód [g]: 2675,99	Wartość energetyczna [kcal]: 2688 Białko ogółem [g]: 125,39 Tłuszcz [g]: 93,72 NKT [g]: 40,41 Węglowodany ogółem [g]: 345,87 W tym cukry [g]: 56,64 Błonnik [g]: 43,17 Sód [g]: 3673,10

	ŚRODA 22.07.2026					
	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 Kurczak w galarecie 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Kurczak w galarecie 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Pomarańcza 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Zacierka na mleku 300ml GLU, MLE Kurczak w galarecie 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g Sałata 10g Pomarańcza 90g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 400ml SEL (P)Kotlet schabowy pieczony 120g (G)Ziemniaki 250g (G)Kapusta czerwona gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 400ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 250g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g (niezaciągane, niezabielane) (G)Ziemniaki 250g (G) Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 400ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Ziemniaki 250g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 200ml SEL (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 125g GLU, MLE (G)Ziemniaki 125g Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ryżem 400ml SEL (P)Kotlet schabowy pieczony 120g (G)Ziemniaki 250g (G)Kapusta czerwona gotowana 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli z cieciorą 140g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli z cieciorą 140g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli 120g MLE	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 50g Sałatka z buraczka na rukoli z cieciorą 140g MLE
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Serek kanapkowy 100g MLE		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Serek kanapkowy 100g MLE
POS. NOCNY 20:00-20:30	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	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]: 2283 Białko ogółem [g]: 98,80 Tłuszcz [g]: 76,29 NKT [g]: 29,40 Węglowodany ogółem [g]: 311,52 W tym cukry [g]: 45,57 Błonnik [g]: 29,71 Sód [g]: 2708,74	Wartość energetyczna [kcal]: 2087 Białko ogółem [g]: 106,37 Tłuszcz [g]: 66,26 NKT [g]: 30,05 Węglowodany ogółem [g]: 279,05 W tym cukry [g]: 48,56 Błonnik [g]: 27,70 Sód [g]: 2952,45	Wartość energetyczna [kcal]: 1968 Białko ogółem [g]: 95,95 Tłuszcz [g]: 51,23 NKT [g]: 24,48 Węglowodany ogółem [g]: 287,31 W tym cukry [g]: 59,99 Błonnik [g]: 28,46 Sód [mg]: 2302,64	Wartość energetyczna [kcal]: 2136 Białko ogółem [g]: 104,86 Tłuszcz [g]: 68,64 NKT [g]: 30,31 Węglowodany ogółem [g]: 286,07 W tym cukry [g]: 48,4 Błonnik [g]: 29,65 Sód [g]: 2569,28	Wartość energetyczna [kcal]: 1806 Białko ogółem [g]: 83,49 Tłuszcz [g]: 60,95 NKT [g]: 28,14 Węglowodany ogółem [g]: 242,97 W tym cukry [g]: 42,09 Błonnik [g]: 21,33 Sód [g]: 2733,58	Wartość energetyczna [kcal]: 2870 Białko ogółem [g]: 113,17 Tłuszcz [g]: 115,32 NKT [g]: 55,87 Węglowodany ogółem [g]: 356,03 W tym cukry [g]: 46,86 Błonnik [g]: 33,43 Sód [g]: 3039,23

	CZWARTEK 23.07.2026					
	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 Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka wieprzowa 40g Pomidor 60g Rzodkiewka 10g Ogórek 20g Papryka 20g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka wieprzowa 40g Pomidor 40g Rzodkiewka 10g Ogórek 20g Papryka 20g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Pasta z ciecierzycy 90g SEZ Szynka wieprzowa 40g Pomidor 40g Rzodkiewka 10g Ogórek 20g Papryka 20g Sałata 10g Jabłko 90g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa warzywna 400ml SEL, GLU (G)Jajko w sosie musztardowym 150g GLU, JAJ, GOR (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa warzywna 400ml SEL, GLU (G)Jajko w sosie koperkowym 150g SEL, GLU, JAJ (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa warzywna 400ml SEL, GLU (niezaciągane, niezabielane) (G)Kielbaska wieprzowa w sosie koperkowym 180g SEL (niezaciągane, niezabielane) (G)Ziemniaki 250g (G) Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa warzywna 400ml SEL, GLU (G)Jajko w sosie koperkowym 150g SEL, GLU, JAJ (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa warzywna 200ml SEL, GLU (G)Jajko w sosie koperkowym 75g SEL, GLU, JAJ (G)Ziemniaki 125g Surówka z marchwi i jabłka 120g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa warzywna 400ml SEL, GLU (G)Jajko w sosie musztardowym 150g GLU, JAJ, GOR (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi i jabłka 120g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 40g Ser żółty 40g MLE Pomidor 50g Ogórek 30g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szynka drobiowa 70g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szynka drobiowa 70g
POS. NOCNY 20:00-20:30	Jogurt naturalny b/c 180g MLE	Jogurt naturalny b/c 180g MLE	Jogurt naturalny b/c 180g MLE	Jogurt naturalny b/c 180g MLE	Jogurt naturalny b/c 180g MLE	Jogurt naturalny b/c 180g MLE
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2061 Białko ogółem [g]: 85,38 Tłuszcz [g]: 84,98 NKT [g]: 35,96 Węglowodany ogółem [g]: 247,37 W tym cukry [g]: 35,99 Błonnik [g]: 30,17 Sód [g]: 2414,18	Wartość energetyczna [kcal]: 2047 Białko ogółem [g]: 87,98 Tłuszcz [g]: 90,31 NKT [g]: 34,32 Węglowodany ogółem [g]: 231,69 W tym cukry [g]: 43,12 Błonnik [g]: 27,63 Sód [g]: 2417,58	Wartość energetyczna [kcal]: 1957 Białko ogółem [g]: 96,42 Tłuszcz [g]: 66,08 NKT [g]: 27,73 Węglowodany ogółem [g]: 258,83 W tym cukry [g]: 44,08 Błonnik [g]: 28,57 Sód [mg]: 2717,01	Wartość energetyczna [kcal]: 2056 Białko ogółem [g]: 84,69 Tłuszcz [g]: 85,19 NKT [g]: 36,66 Węglowodany ogółem [g]: 247,59 W tym cukry [g]: 42,2 Błonnik [g]: 32,83 Sód [g]: 2296,76	Wartość energetyczna [kcal]: 1678 Białko ogółem [g]: 78,61 Tłuszcz [g]: 65,68 NKT [g]: 32,51 Węglowodany ogółem [g]: 204,28 W tym cukry [g]: 40,53 Błonnik [g]: 22,11 Sód [g]: 2264,26	Wartość energetyczna [kcal]: 2462 Białko ogółem [g]: 105,19 Tłuszcz [g]: 101,93 NKT [g]: 44,54 Węglowodany ogółem [g]: 289,58 W tym cukry [g]: 37,28 Błonnik [g]: 33,89 Sód [g]: 3302,57

	PIĄTEK 24.07.2026					
	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 Ser żółty 70g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Cieciora 30g Sesam 2g SEZ Banan 50g Kiwi 40g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Banan 50g Kiwi 40g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Pomidor 70g Sałata 10g Banan 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Cieciora 30g Sesam 2g SEZ Jabłko 60g Kiwi 40g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Banan 50g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Cieciora 30g Sesam 2g SEZ Banan 50g Kiwi 40g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (P)Filet rybny panierowany 150g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie warzywnym 300g GLU, SEL, RYB (G)Ziemniaki 250g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie warzywnym 300g SEL, RYB(<i>niezaciągane, niezabielane</i>) (G)Ziemniaki 250g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie warzywnym 300g GLU, SEL, RYB (G)Ziemniaki 250g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 200ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie warzywnym 150g GLU, SEL, RYB (G)Ziemniaki 125g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (P)Filet rybny panierowany 150g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty 150g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem 90g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 90g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 90g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem 90g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg z koperkiem 90g MLE Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z ogórkiem 90g MLE Pomidor 50g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szynka wieprzowa 70g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szynka wieprzowa 70g
POŚ. NOCNY 20:00-20:30	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy b/c 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ	Galaretka owocowa 250ml GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2309 Białko ogółem [g]: 105,69 Tłuszcz [g]: 81,75 NKT [g]: 34,40 Węglowodany ogółem [g]: 296,86 W tym cukry [g]: 59,41 Błonnik [g]: 31,85 Sód [g]: 2214,34	Wartość energetyczna [kcal]: 2006 Białko ogółem [g]: 98,44 Tłuszcz [g]: 71,86 NKT [g]: 32,94 Węglowodany ogółem [g]: 252,08 W tym cukry [g]: 61,21 Błonnik [g]: 28,07 Sód [g]: 2001,93	Wartość energetyczna [kcal]: 1928 Białko ogółem [g]: 98,44 Tłuszcz [g]: 68,05 NKT [g]: 25,26 Węglowodany ogółem [g]: 239,35 W tym cukry [g]: 58,82 Błonnik [g]: 23,69 Sód [mg]: 2733,73	Wartość energetyczna [kcal]: 2081 Białko ogółem [g]: 117,00 Tłuszcz [g]: 64,77 NKT [g]: 40,82 Węglowodany ogółem [g]: 267,21 W tym cukry [g]: 65,57 Błonnik [g]: 30,87 Sód [g]: 2293,66	Wartość energetyczna [kcal]: 1577 Białko ogółem [g]: 76,54 Tłuszcz [g]: 53,85 NKT [g]: 31,28 Węglowodany ogółem [g]: 205,10 W tym cukry [g]: 53,24 Błonnik [g]: 20,00 Sód [g]: 1769,66	Wartość energetyczna [kcal]: 2745 Białko ogółem [g]: 128,48 Tłuszcz [g]: 101,20 NKT [g]: 43,93 Węglowodany ogółem [g]: 339,22 W tym cukry [g]: 60,74 Błonnik [g]: 35,57 Sód [g]: 3065,63

	SOBOTA 25.07.2026					
	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 drobiowa 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 200ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 200g MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa krupnik 400ml SEL, GLU (G)Ryż z tartym jabłkiem 400g MLE Kompot owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 60g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 60g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 60g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 60g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Jajko gotowane 50g JAJ		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Jajko gotowane 50g JAJ
POS. NOCNY 20:00-20:30	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	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]: 2064 Białko ogółem [g]: 81,02 Tłuszcz [g]: 79,59 NKT [g]: 34,00 Węglowodany ogółem [g]: 263,56 W tym cukry [g]: 56,12 Błonnik [g]: 22,62 Sód [g]: 2769,82	Wartość energetyczna [kcal]: 2033 Białko ogółem [g]: 80,66 Tłuszcz [g]: 78,32 NKT [g]: 33,94 Węglowodany ogółem [g]: 260,86 W tym cukry [g]: 56,07 Błonnik [g]: 21,67 Sód [g]: 2886,44	Wartość energetyczna [kcal]: 1991 Białko ogółem [g]: 75,64 Tłuszcz [g]: 69,84 NKT [g]: 28,99 Węglowodany ogółem [g]: 265,02 W tym cukry [g]: 71,11 Błonnik [g]: 20,53 Sód [g]: 2165,15	Wartość energetyczna [kcal]: 2019 Białko ogółem [g]: 81,02 Tłuszcz [g]: 74,59 NKT [g]: 33,67 Węglowodany ogółem [g]: 263,56 W tym cukry [g]: 56,12 Błonnik [g]: 22,62 Sód [g]: 2769,82	Wartość energetyczna [kcal]: 1592 Białko ogółem [g]: 70,20 Tłuszcz [g]: 58,28 NKT [g]: 30,51 Węglowodany ogółem [g]: 204,83 W tym cukry [g]: 36,41 Błonnik [g]: 16,20 Sód [g]: 2731,81	Wartość energetyczna [kcal]: 2449 Białko ogółem [g]: 94,34 Tłuszcz [g]: 97,47 NKT [g]: 42,97 Węglowodany ogółem [g]: 306,07 W tym cukry [g]: 57,41 Błonnik [g]: 26,34 Sód [g]: 3170,81

	NIEDZIELA 26.07.2026					
	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 Kura w galarecie 70g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Kura w galarecie 70g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Kura w galarecie 70g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g Sesam 2g SEZ
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g GLU, MLE (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (niezaciągane, niezabielane) (D)Gulasz wieprzowy w sosie pietruszkowym 250g (niezaciągane, niezabielane) (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 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 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 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa buraczkowa z makaronem 400ml SEL, GLU (S/D)Gulasz wieprzowy w sosie własnym 250g GLU (G)Kasza jęczmienna 140g GLU (G)Buraczki 150g Sok owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 50g Papryka 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Marchew gotowana 60g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka konserwowa 70g Marchew gotowana 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 50g Papryka 30g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Marchew gotowana 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Szynka konserwowa 40g Pomidor 50g Papryka 30g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Twaróg 85g MLE		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Twaróg 85g MLE
POŚ. NOCNY 20:00-20:30	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2198 Białko ogółem [g]: 103,74 Tłuszcz [g]: 69,37 NKT [g]: 33,22 Węglowodany ogółem [g]: 288,29 W tym cukry [g]: 51,02 Błonnik [g]: 25,49 Sód [g]: 2067,49	Wartość energetyczna [kcal]: 2199 Białko ogółem [g]: 103,48 Tłuszcz [g]: 69,97 NKT [g]: Węglowodany ogółem [g]: 290,59 W tym cukry [g]: 53,26 Błonnik [g]: 27,21 Sód [g]: 2764,79	Wartość energetyczna [kcal]: 2124 Białko ogółem [g]: 97,00 Tłuszcz [g]: 64,08 NKT [g]: 28,79 Węglowodany ogółem [g]: 292,33 W tym cukry [g]: 53,76 Błonnik [g]: 26,74 Sód [g]: 2780,03	Wartość energetyczna [kcal]: 2192 Białko ogółem [g]: 98,54 Tłuszcz [g]: 69,30 NKT [g]: 33,34 Węglowodany ogółem [g]: 293,25 W tym cukry [g]: 53,42 Błonnik [g]: 27,70 Sód [g]: 2094,53	Wartość energetyczna [kcal]: 1852 Białko ogółem [g]: 80,14 Tłuszcz [g]: 64,01 NKT [g]: 31,68 Węglowodany ogółem [g]: 239,83 W tym cukry [g]: 50,57 Błonnik [g]: 21,75 Sód [g]: 2601,49	Wartość energetyczna [kcal]: 2603 Białko ogółem [g]: 122,42 Tłuszcz [g]: 85,95 NKT [g]: 43,72 Węglowodany ogółem [g]: 333,54 W tym cukry [g]: 55,14 Błonnik [g]: 29,21 Sód [g]: 2434,78

	PONIEDZIAŁEK 27.07.2026					
	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 wieprzowa 40g Pomidor 50g Rzodkiewka 10g Ogórek 30g Papryka 30g Sałata 10g Gruszka 90g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 50g Rzodkiewka 10g Ogórek 30g Papryka 30g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 50g Rzodkiewka 10g Ogórek 30g Papryka 30g Sałata 10g Gruszka 90g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa pomidorowa z ciecierzycą 400ml SEL (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka 400ml SEL (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka 400ml SEL (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 400g (niezaciągane, niezabielane) Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka 400ml SEL (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa marchwianka 200ml SEL (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 200g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa pomidorowa z ciecierzycą 400ml SEL (G)Makaron z sosem szpinakowym z filetem z kurczaka 400g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 60g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 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 Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 60g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 60g 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	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]: 2042 Białko ogółem [g]: 94,84 Tłuszcz [g]: 67,70 NKT [g]: 31,88 Węglowodany ogółem [g]: 269,43 W tym cukry [g]: 51,39 Błonnik [g]: 25,69 Sód [g]: 3648,13	Wartość energetyczna [kcal]: 2019 Białko ogółem [g]: 89,54 Tłuszcz [g]: 79,95 NKT [g]: 32,61 Węglowodany ogółem [g]: 242,58 W tym cukry [g]: 44,6 Błonnik [g]: 21,12 Sód [g]: 3717,05	Wartość energetyczna [kcal]: 1953 Białko ogółem [g]: 92,85 Tłuszcz [g]: 72,70 NKT [g]: 28,38 Węglowodany ogółem [g]: 240,96 W tym cukry [g]: 46,78 Błonnik [g]: 20,65 Sód [g]: 2724,89	Wartość energetyczna [kcal]: 2013 Białko ogółem [g]: 90,19 Tłuszcz [g]: 76,35 NKT [g]: 32,37 Węglowodany ogółem [g]: 246,82 W tym cukry [g]: 45,85 Błonnik [g]: 22,42 Sód [g]: 3600,23	Wartość energetyczna [kcal]: 1592 Białko ogółem [g]: 68,42 Tłuszcz [g]: 59,22 NKT [g]: 29,33 Węglowodany ogółem [g]: 202,59 W tym cukry [g]: 41,41 Błonnik [g]: 16,26 Sód [g]: 3211,77	Wartość energetyczna [kcal]: 2580 Białko ogółem [g]: 121,44 Tłuszcz [g]: 96,76 NKT [g]: 48,93 Węglowodany ogółem [g]: 311,71 W tym cukry [g]: 52,75 Błonnik [g]: 29,41 Sód [g]: 4607,22

	WTOREK 28.07.2026					
	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 Ser żółty 40g MLE Kielbaska wieprzowa 85g Pomidor 70g Sałata 10g Słonecznik 5g Banan 50g Kiwi 40g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kielbaska wieprzowa 85g Pomidor 70g Sałata 10g Banan 50g Kiwi 40g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Kielbaska wieprzowa 85g Szynka wieprzowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g Banan 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kielbaska wieprzowa 85g Pomidor 70g Sałata 10g Słonecznik 5g Jabłko 60g Kiwi 40g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kielbaska wieprzowa 85g Pomidor 70g Sałata 10g Banan 50g Kiwi 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 40g MLE Kielbaska wieprzowa 85g Pomidor 70g Sałata 10g Słonecznik 5g Banan 50g Kiwi 40g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa klopsowa 400ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 250g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 400ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 250g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G) Klops gotowany 90g GLU, JAJ (G)Ziemniaki 250g (G) Marchew gotowana 150g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 400ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 250g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 200ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 125g Sok owocowy 250ml	(G)Zupa klopsowa 400ml SEL, GLU, MLE, JAJ (G)Ziemniaki puree 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 z koperkiem 65g 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 z koperkiem 65g 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 z koperkiem 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z koperkiem 65g 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 z koperkiem 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Twaróg z koperkiem 65g MLE Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g 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 DZIEENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2005 Białko ogółem [g]: 98,71 Tłuszcz [g]: 83,26 NKT [g]: 39,53 Węglowodany ogółem [g]: 219,67 W tym cukry [g]: 37,13 Błonnik [g]: 22,60 Sód [g]: 2349,69	Wartość energetyczna [kcal]: 2042 Białko ogółem [g]: 97,45 Tłuszcz [g]: 89,85 NKT [g]: 39,94 Węglowodany ogółem [g]: 217,08 W tym cukry [g]: 37,52 Błonnik [g]: 21,88 Sód [g]: 2470,86	Wartość energetyczna [kcal]: 2009 Białko ogółem [g]: 97,19 Tłuszcz [g]: 73,09 NKT [g]: 34,28 Węglowodany ogółem [g]: 250,78 W tym cukry [g]: 50,34 Błonnik [g]: 26,97 Sód [g]: 2481,42	Wartość energetyczna [kcal]: 2076 Białko ogółem [g]: 98,45 Tłuszcz [g]: 93,35 NKT [g]: 40,16 Węglowodany ogółem [g]: 215,18 W tym cukry [g]: 33,35 Błonnik [g]: 22,95 Sód [g]: 3250,39	Wartość energetyczna [kcal]: 1666 Białko ogółem [g]: 82,19 Tłuszcz [g]: 67,24 NKT [g]: 34,67 Węglowodany ogółem [g]: 189,00 W tym cukry [g]: 34,44 Błonnik [g]: 17,49 Sód [g]: 2313,65	Wartość energetyczna [kcal]: 2447 Białko ogółem [g]: 109,80 Tłuszcz [g]: 105,00 NKT [g]: 48,41 Węglowodany ogółem [g]: 267,71 W tym cukry [g]: 38,42 Błonnik [g]: 26,32 Sód [g]: 2680,18

	ŚRODA 29.07.2026					
	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 Pasta z jaj 70g JAJ, GOR Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 15g Sałata 10g Sesam 2g SEZ Sok warzywny 330ml	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z jaj 70g JAJ, GOR Pieczeń z indyka 40g Pomidor 70g Sałata 10g Sok warzywny 330ml	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Szyńka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g 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 Pasta z jaj 70g JAJ, GOR Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 15g Sałata 10g Sesam 2g SEZ Sok warzywny 330ml	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza jęczmienna na mleku 300ml GLU, MLE Pasta z jaj 70g JAJ, GOR Pieczeń z indyka 40g Pomidor 70g Sałata 10g 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 Pasta z jaj 70g JAJ, GOR Pieczeń z indyka 40g Pomidor 50g Ogórek świeży 30g Rzodkiewka 15g Sałata 10g Sesam 2g SEZ Sok warzywny 330ml
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (G)Gulasz wieprzowy po węgiersku 300g GLU (G)Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (D) Potrawka wieprzowa 250g GLU (G)Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (D) Potrawka wieprzowa 250g GLU (niezaciągane, niezabielane) (G)Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (D) Potrawka wieprzowa 250g GLU (G)Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kasza manna na wywarze 200ml SEL, GLU (D) Potrawka wieprzowa 125g GLU (G)Ziemniaki 125g Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa kasza manna na wywarze 400ml SEL, GLU (G)Gulasz wieprzowy po węgiersku 300g GLU (G)Ziemniaki 250g Kompot owocowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Szyńka wieprzowa 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 Szyńka wieprzowa 40g Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szyńka wieprzowa 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 Szyńka wieprzowa 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 Szyńka wieprzowa 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 Szyńka wieprzowa 40g Pomidor 50g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szyńka drobiowa 70g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szyńka drobiowa 70g
POŚ. NOCNY 20:00-20:30	Jogurt naturalny b/c 180g	Jogurt naturalny b/c 180g	Jogurt naturalny b/c 180g	Jogurt naturalny b/c 180g	Jogurt naturalny b/c 180g	Jogurt naturalny b/c 180g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2315 Białko ogółem [g]: 118,35 Tłuszcz [g]: 103,72 NKT [g]: 36,35 Węglowodany ogółem [g]: 231,37 W tym cukry [g]: 33,46 Błonnik [g]: 22,88 Sód [mg]: 3001,26	Wartość energetyczna [kcal]: 2111 Białko ogółem [g]: 116,33 Tłuszcz [g]: 78,05 NKT [g]: 32,42 Węglowodany ogółem [g]: 245,66 W tym cukry [g]: 46,06 Błonnik [g]: 27,99 Sód [mg]: 2952,38	Wartość energetyczna [kcal]: 1999 Białko ogółem [g]: 109,85 Tłuszcz [g]: 69,30 NKT [g]: 25,70 Węglowodany ogółem [g]: 245,27 W tym cukry [g]: 46,4 Błonnik [g]: 27,52 Sód [g]: 2864,42	Wartość energetyczna [kcal]: 2152 Białko ogółem [g]: 117,01 Tłuszcz [g]: 80,49 NKT [g]: 32,60 Węglowodany ogółem [g]: 247,93 W tym cukry [g]: 45,73 Błonnik [g]: 28,86 Sód [mg]: 2834,67	Wartość energetyczna [kcal]: 1818 Białko ogółem [g]: 91,61 Tłuszcz [g]: 73,36 NKT [g]: 30,68 Węglowodany ogółem [g]: 205,21 W tym cukry [g]: 40,31 Błonnik [g]: 20,81 Sód [mg]: 2745,68	Wartość energetyczna [kcal]: 2713 Białko ogółem [g]: 138,43 Tłuszcz [g]: 120,48 NKT [g]: 44,38 Węglowodany ogółem [g]: 273,57 W tym cukry [g]: 34,68 Błonnik [g]: 26,63 Sód [mg]: 3917,31

	CZWARTEK 30.07.2026					
	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 Paprykarz rybny 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Papryka 20g Rzodkiewka 15g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz rybny 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz rybny 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Papryka 20g Rzodkiewka 15g Sałata 10g Sesam 2g SEZ	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz rybny 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kakao 250ml GLU, MLE Płatki owsiane na mleku 300ml GLU, MLE Paprykarz rybny 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Szynka drobiowa 40g Pomidor 50g Papryka 20g Rzodkiewka 15g Sałata 10g Sesam 2g SEZ
OBIAD 12:00-12:30	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU, SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (G)Ziemniaki 250g (G)Trio warzywne 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU, SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (G)Ziemniaki 250g (G)Trio warzywne 150g 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)Marchew 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 (G)Brokuły z kalaflorem gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 200ml GLU, SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 110g GLU (G)Ziemniaki 125g (G)Trio warzywne 150g Kompot owocowy 250ml	(G)Rosół drobiowy z makaronem 400ml GLU, SEL (G)Gulasz z kurczaka w sosie pietruszkowym 220g GLU (G)Ziemniaki 250g (G)Trio warzywne 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 Jajko gotowane 50g JAJ		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Jajko gotowane 50g JAJ
POŚNOCN Y 20:00-20:30	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]: 2206 Białko ogółem [g]: 110,73 Tłuszcz [g]: 78,52 NKT [g]: 35,15 Węglowodany ogółem [g]: 264,11 W tym cukry [g]: 58,01 Błonnik [g]: 28,27 Sód [mg]: 2937,09	Wartość energetyczna [kcal]: 2207 Białko ogółem [g]: 110,94 Tłuszcz [g]: 77,44 NKT [g]: 35,13 Węglowodany ogółem [g]: 268,13 W tym cukry [g]: 57,86 Błonnik [g]: 29,49 Sód [mg]: 3064,06	Wartość energetyczna [kcal]: 2151 Białko ogółem [g]: 104,20 Tłuszcz [g]: 71,73 NKT [g]: 33,54 Węglowodany ogółem [g]: 276,37 W tym cukry [g]: 65,63 Błonnik [g]: 32,02 Sód [mg]: 2928,32	Wartość energetyczna [kcal]: 2201 Białko ogółem [g]: 111,61 Tłuszcz [g]: 78,58 NKT [g]: 35,13 Węglowodany ogółem [g]: 261,82 W tym cukry [g]: 57,23 Błonnik [g]: 27,78 Sód [mg]: 2904,89	Wartość energetyczna [kcal]: 1942 Białko ogółem [g]: 90,13 Tłuszcz [g]: 74,90 NKT [g]: 34,30 Węglowodany ogółem [g]: 227,17 W tym cukry [g]: 54,37 Błonnik [g]: 24,49 Sód [mg]: 2887,56	Wartość energetyczna [kcal]: 2591 Białko ogółem [g]: 124,05 Tłuszcz [g]: 96,40 NKT [g]: 44,12 Węglowodany ogółem [g]: 306,62 W tym cukry [g]: 59,3 Błonnik [g]: 31,99 Sód [mg]: 3338,08