

	PIĄTEK 09.10.2026					
	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 10.10.2026					
	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 Szynka wieprzowa 70g Ogórek kiszony 60g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 70g Ogórek kiszony 60g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 70g Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 70g Ogórek kiszony 60g Sałata 10g	Chleb pszenney 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 70g Ogórek kiszony 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Szynka wieprzowa 70g 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]: 2046 Białko ogółem [g]: 79,35 Tłuszcz [g]: 79,29 NKT [g]: 32,40 Węglowodany ogółem [g]: 261,29 W tym cukry [g]: 53,95 Błonnik [g]: 22,62 Sód [g]: 2965,02	Wartość energetyczna [kcal]: 2015 Białko ogółem [g]: 78,99 Tłuszcz [g]: 78,02 NKT [g]: 32,34 Węglowodany ogółem [g]: 258,59 W tym cukry [g]: 53,9 Błonnik [g]: 21,67 Sód [g]: 3081,64	Wartość energetyczna [kcal]: 1973 Białko ogółem [g]: 73,97 Tłuszcz [g]: 69,54 NKT [g]: 27,39 Węglowodany ogółem [g]: 262,75 W tym cukry [g]: 68,94 Błonnik [g]: 20,53 Sód [g]: 2360,34	Wartość energetyczna [kcal]: 2001 Białko ogółem [g]: 79,35 Tłuszcz [g]: 74,29 NKT [g]: 32,07 Węglowodany ogółem [g]: 261,29 W tym cukry [g]: 53,95 Błonnik [g]: 22,62 Sód [g]: 2965,02	Wartość energetyczna [kcal]: 1574 Białko ogółem [g]: 68,53 Tłuszcz [g]: 57,98 NKT [g]: 28,91 Węglowodany ogółem [g]: 202,56 W tym cukry [g]: 34,24 Błonnik [g]: 16,20 Sód [g]: 2927,01	Wartość energetyczna [kcal]: 2431 Białko ogółem [g]: 92,67 Tłuszcz [g]: 97,17 NKT [g]: 41,37 Węglowodany ogółem [g]: 303,80 W tym cukry [g]: 55,24 Błonnik [g]: 26,34 Sód [g]: 3366,01

	NIEDZIELA 11.10.2026					
	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 12.10.2026					
	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 pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 50g Rzodkiewka 10g Ogórek 30g Papryka 30g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Pomidor 60g Sałata 10g Jabłko 90g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Ryż na mleku 300ml MLE 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 pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 60g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 70g Pomidor 60g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Pieczeń wieprzowa 70g Ogórek kiszony 60g Sałata 10g	Chleb pszenny 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
POŚ. 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 13.10.2026					
	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 14.10.2026					
	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 Szynka 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 szczawiowa 400ml SEL, GLU, MLE (G)Kluski ziemniaczane z twarogiem 350g GLU, JAJ (G)Kapusta słodko-kwaśna 150g 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 szczawiowa 400ml SEL, GLU, MLE (G)Kluski ziemniaczane z twarogiem 350g GLU, JAJ (G)Kapusta słodko-kwaśna 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 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 Szynka wieprzowa 40g Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka wieprzowa 70g Pomidor 50g Sałata 10g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Ser żółty 40g MLE Szynka 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 Szynka 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 Szynka wieprzowa 40g Pomidor 50g Sałata 10g
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szynka drobiowa 70g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szynka drobiowa 70g
POŚ. NOCNY 20:00-20:30	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]: 2405 Białko ogółem [g]: 102,25 Tłuszcz [g]: 84,95 NKT [g]: 31,34 Węglowodany ogółem [g]: 315,89 W tym cukry [g]: 46,36 Błonnik [g]: 31,85 Sód [mg]: 3027,44	Wartość energetyczna [kcal]: 2411 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]: 2806 Białko ogółem [g]: 122,06 Tłuszcz [g]: 101,90 NKT [g]: 39,92 Węglowodany ogółem [g]: 358,10 W tym cukry [g]: 47,65 Błonnik [g]: 35,57 Sód [mg]: 3915,83

	CZWARTEK 15.10.2026					
	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

	PIĄTEK 16.10.2026					
	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 70g MLE Pomidor 70g Ogórek 30g Rzodkiewka 15g Cieciora 30g 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 Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 70g 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 Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Szynka krakowska 70g Pomidor 70g Sałata 10g Ciastka waniliowe b/c 40g GLU, MLE, JAJ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 70g Ogórek 30g Rzodkiewka 15g Cieciora 30g 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 Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 70g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Kasza manna na mleku 300ml GLU, MLE Ser żółty 70g MLE Pomidor 70g Ogórek 30g Rzodkiewka 15g Cieciora 30g Sałata 10g Ciasteczka zbożowe bez cukru 30g GLU, MLE, SOJ, ORZ
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (P)Filet rybny panierowany 150g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie koperkowym 250g SEL, JAJ, RYB (niezaciągane, niezabielane) (G)Ziemniaki 250g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z marchwi 120g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 200ml SEL (G)Filet rybny gotowany w sosie pomidorowym 125g GLU, SEL, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 125g (G)Marchew gotowana 150g Kompot jabłkowy 250ml	(G)Zupa ryżowa 400ml SEL (P)Filet rybny panierowany 150g GLU, JAJ, RYB (G)Ziemniaki 250g Surówka z kiszzonej kapusty 150g Kompot jabłkowy 250ml
KOLACJA 16:00-16:30	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Sałatka z brokołu z jajkiem gotowanym i słonecznikiem 120g JAJ Szynka drobiowa 40g Sos czosnkowy 20g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Sałatka z brokołu z jajkiem gotowanym 120g JAJ Szynka drobiowa 40g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Szynka drobiowa 50g Brokuł gotowany 100g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Sałatka z brokołu z jajkiem gotowanym i słonecznikiem 120g JAJ Szynka drobiowa 40g Sos czosnkowy 20g MLE	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna b/c 250ml Sałatka z brokołu z jajkiem gotowanym 120g JAJ Szynka drobiowa 40g	Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Herbata czarna, b/c 250 ml Sałatka z brokołu z jajkiem gotowanym i słonecznikiem 120g JAJ Szynka drobiowa 40g Sos czosnkowy 20g MLE
II KOL				Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szynka konserwowa 70g		Chleb razowy 35g GLU Chleb żytni 54g GLU Masło 13g MLE Pomidor 40g Sałata 10g Szynka konserwowa 70g
POŚNOCNY 20:00-20:30	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ	Kisiel owocowy 250ml GLU, MLE, JAJ
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna [kcal]: 2378 Białko ogółem [g]: 107,99 Tłuszcz [g]: 83,19 NKT [g]: 31,60 Węglowodany ogółem [g]: 310,99 W tym cukry [g]: 55,45 Błonnik [g]: 31,53 Sód [mg]: 2824,09	Wartość energetyczna [kcal]: 2051 Białko ogółem [g]: 100,26 Tłuszcz [g]: 69,81 NKT [g]: 31,76 Węglowodany ogółem [g]: 268,57 W tym cukry [g]: 60,04 Błonnik [g]: 28,48 Sód [mg]: 2412,81	Wartość energetyczna [kcal]: 1942 Białko ogółem [g]: 95,53 Tłuszcz [g]: 51,15 NKT [g]: 23,44 Węglowodany ogółem [g]: 280,46 W tym cukry [g]: 72,39 Błonnik [g]: 29,02 Sód [g]: 2440,06	Wartość energetyczna [kcal]: 2239 Białko ogółem [g]: 105,58 Tłuszcz [g]: 76,87 NKT [g]: 32,43 Węglowodany ogółem [g]: 293,91 W tym cukry [g]: 60,42 Błonnik [g]: 32,65 Sód [mg]: 2413,19	Wartość energetyczna [kcal]: 1828 Białko ogółem [g]: 80,51 Tłuszcz [g]: 69,15 NKT [g]: 31,37 Węglowodany ogółem [g]: 233,20 W tym cukry [g]: 55,22 Błonnik [g]: 23,66 Sód [mg]: 2205,64	Wartość energetyczna [kcal]: 2860 Białko ogółem [g]: 126,30 Tłuszcz [g]: 109,40 NKT [g]: 43,47 Węglowodany ogółem [g]: 353,38 W tym cukry [g]: 56,74 Błonnik [g]: 35,25 Sód [mg]: 4050,58

	SOBOTA 17.10.2026					
	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 Szynka drobiowa 40g Pomidor 60g Papryka świeża 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g	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 Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	Chleb pszenny 48g GLU Chleb żytni 28g GLU Masło 13g MLE Kawa zbożowa 250ml GLU, MLE Makaron na mleku 300ml GLU, MLE Szynka drobiowa 70g Pomidor 70g Sałata 10g	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 Szynka drobiowa 40g Pomidor 60g Papryka świeża 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g	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 Szynka drobiowa 40g Pomidor 70g Sałata 10g	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 Szynka drobiowa 40g Pomidor 60g Papryka świeża 30g Rzodkiewka 20g Sałata 10g
OBIAD 12:00-12:30	(G)Zupa zacierka wiejska z kielbaską wieprzową 485ml SEL, GLU, JAJ (G)Budyń z mussem owocowym 300g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana z kielbaską wieprzową 485ml SEL, GLU, MLE (G)Budyń z mussem owocowym 300g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana z kielbaską wieprzową 485ml SEL (niezaciągane, niezabielane) (G)Budyń z mussem owocowym 300g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana z kielbaską wieprzową 485ml SEL, GLU, MLE (G)Budyń z mussem owocowym 300g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa ziemniaczana z kielbaską wieprzową 245ml SEL, GLU, MLE (G)Budyń z mussem owocowym 150g GLU, MLE Kompot owocowy 250ml	(G)Zupa zacierka wiejska z kielbaską wieprzową 485ml SEL, GLU, JAJ (G)Budyń z mussem owocowym 300g 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 Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 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 Ogórek kiszony 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 250 ml Twaróg 65g MLE Szynka wieprzowa 40g Ogórek kiszony 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 Ogórek kiszony 70g 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 70g 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	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g	Jabłko 90g
WARTOŚCI DZienne	Wartość energetyczna [kcal]: 2015 Białko ogółem [g]: 102,81 Tłuszcz [g]: 71,10 NKT [g]: 35,64 Węglowodany ogółem [g]: 244,54 W tym cukry [g]: 61,36 Błonnik [g]: 20,15 Sód [mg]: 3744,62	Wartość energetyczna [kcal]: 2008 Białko ogółem [g]: 96,15 Tłuszcz [g]: 83,17 NKT [g]: 38,08 Węglowodany ogółem [g]: 224,46 W tym cukry [g]: 61,49 Błonnik [g]: 19,44 Sód [mg]: 3689,33	Wartość energetyczna [kcal]: 1919 Białko ogółem [g]: 88,11 Tłuszcz [g]: 78,73 NKT [g]: 33,17 Węglowodany ogółem [g]: 221,17 W tym cukry [g]: 61,95 Błonnik [g]: 18,27 Sód [g]: 3455,71	Wartość energetyczna [kcal]: 2016 Białko ogółem [g]: 96,08 Tłuszcz [g]: 84,30 NKT [g]: 37,32 Węglowodany ogółem [g]: 222,62 W tym cukry [g]: 62,53 Błonnik [g]: 19,65 Sód [mg]: 3174,05	Wartość energetyczna [kcal]: 1785 Białko ogółem [g]: 85,53 Tłuszcz [g]: 65,05 NKT [g]: 35,34 Węglowodany ogółem [g]: 221,21 W tym cukry [g]: 61,99 Błonnik [g]: 18,27 Sód [mg]: 3296,21	Wartość energetyczna [kcal]: 2400 Białko ogółem [g]: 116,13 Tłuszcz [g]: 88,98 NKT [g]: 44,61 Węglowodany ogółem [g]: 287,05 W tym cukry [g]: 62,65 Błonnik [g]: 23,87 Sód [mg]: 4145,61

	NIEDZIELA 18.10.2026					
	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 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 Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Wędlina krakowska 40g 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 Wędlina krakowska 70g Pomidor 70g Sałata 10g	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 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 Paprykarz 67g SEL, SOJ, GLU, MLE, JAJ, GOR, SEZ, RYB Wędlina krakowska 40g Pomidor 70g Sałata 10g	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 Pomidor 70g Sałata 10g
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