

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-09-06 niedziela	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE, </u>) Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) PULPET DROBIOWY 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL, </u>) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, </u>) MARCHEWKA GOTOWANA 200 g (<u>GLU, </u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g (<u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, </u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, </u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, </u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 003,4 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 288,1 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sód [mg] 3 326,4
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE, </u>) Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) PULPET DROBIOWY 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL, </u>) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, </u>) MARCHEWKA GOTOWANA 200 g (<u>GLU, </u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g (<u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, </u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, </u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, </u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 003,4 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 288,1 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sód [mg] 3 326,4
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z PLATKÓW OWSIANYCH 300 ml (<u>GLU, </u>) Pieczywo razowe 110 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE, </u>) Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, </u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Połędwica sopocka 40 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, </u>)	Jarzynowa 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) PULPET DROBIOWY 120 g (<u>GLU, JAJ, SEL, </u>) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, </u>) Surówka z marchewki i jabłka bez cukru 200 g (<u>MLE, </u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g (<u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR, </u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, </u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, </u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 941,1 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 275,9 suma cukrów prostych [g] 38,7 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sód [mg] 3 493,2

2026-09-07 poniedziałek	Podstawowa	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Pieczywo pszenne 110 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Paszтет wieprzowo-drobie wy 80 g (GLU, JAJ,) Serek naturalny 50 g (MLE,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Kartoflanka 400 ml (SEL,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g (GLU, MLE,) Jabłko 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Margaryna MR 5 g Połędwica sopocka 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 963,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 288,7 suma cukrów prostych [g] 41,9 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sód [mg] 3 019,7
	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Pieczywo pszenne 110 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Paszтет wieprzowo-drobie wy 80 g (GLU, JAJ,) Serek naturalny 50 g (MLE,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Kartoflanka 400 ml (SEL,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g (GLU, MLE,) Jabłko pieczone 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Szynka gotowana 50 g (SOJ,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU,) Margaryna MR 5 g Połędwica sopocka 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 908,5 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 287,3 suma cukrów prostych [g] 41,2 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sód [mg] 3 224
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z RYŻU 300 ml Pieczywo razowe 110 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Paszтет wieprzowo-drobie wy 80 g (GLU, JAJ,) Serek naturalny 50 g (MLE,) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Kartoflanka 400 ml (SEL,) Makaron razowy ze szpinakiem i twarogiem 350 g (GLU, MLE, może zawierać: JAJ,) Jabłko 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g (GLU,) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 20 g (GLU,) Margaryna MR 5 g Połędwica sopocka 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02,)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 895,3 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 295,7 suma cukrów prostych [g] 36 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sód [mg] 3 190,1

2026-09-08 wtorek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU.</u> , <u>SEL.</u>) Pieczeń rzymska 120 g (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata masłowa 20 g Ogórek kwaszony 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 119,5 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 302,3 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sód [mg] 3 860,2
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU.</u> , <u>SEL.</u>) Pieczeń rzymska 120 g (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 124,1 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 303,6 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sód [mg] 3 513,1
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml (<u>GLU.</u>) Pieczywo razowe 110 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE.</u>) Polędwica drobiowa 20 g (<u>GLU.</u> , <u>może zawierać: JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Polędwica sopočka 40 g (<u>GLU.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> , <u>może zawierać: SO2.</u>)	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU.</u> , <u>SEL.</u>) Pieczeń rzymska 120 g (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata masłowa 20 g Ogórek kwaszony 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 990,3 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 285,1 suma cukrów prostych [g] 37,2 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sód [mg] 4 199,1

2026-09-09 środa	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (<u>SOJ, </u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, </u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Zacierkowa 400 ml (<u>GLU, JAJ, SEL, </u>) Gulasz drobiowy 150 g (<u>GLU, </u>) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g (<u>GLU, RYB, SEL, </u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 5 g Polędwica sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, </u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 060,3 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 313,8 suma cukrów prostych [g] 37,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sód [mg] 2 884,7
	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, </u>) Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (<u>SOJ, </u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, </u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Zacierkowa 400 ml (<u>GLU, JAJ, SEL, </u>) Gulasz drobiowy 150 g (<u>GLU, </u>) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g (<u>GLU, RYB, SEL, </u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 5 g Polędwica sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, </u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 060,3 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 313,8 suma cukrów prostych [g] 37,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sód [mg] 2 884,7
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z PLATKÓW OWSIANYCH 300 ml (<u>GLU, </u>) Pieczywo razowe 110 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (<u>SOJ, </u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, </u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, </u>)	Zacierkowa 400 ml (<u>GLU, JAJ, SEL, </u>) Gulasz drobiowy 150 g (<u>GLU, </u>) Ryż na sypko 150 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g (<u>GLU, RYB, SEL, </u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 20 g (<u>GLU, </u>) Margaryna MR 5 g Polędwica sopocka 20 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: S02, </u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 997,2 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 314,4 suma cukrów prostych [g] 32,5 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Sód [mg] 2 951,7

2026-09-10 czwartek	Podstawowa	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) SCHAB DUSZONY w sosie 110 g (<u>GLU, _</u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, _</u>) Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g (<u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 017,4 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 279,7 suma cukrów prostych [g] 39,2 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sód [mg] 2 787,2
	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE, _</u>) Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) SCHAB DUSZONY w sosie 110 g (<u>GLU, _</u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, _</u>) Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g (<u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 000 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 280,5 suma cukrów prostych [g] 40,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 2 707,6
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z RYŻU 300 ml Pieczywo razowe 110 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Połędwica sopočka 40 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SO2,</u>)	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) SCHAB DUSZONY w sosie 110 g (<u>GLU, _</u>) Kasza jęczmienna 150 g (<u>GLU, _</u>) Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g (<u>GLU, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 873,9 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 266,9 suma cukrów prostych [g] 27,4 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sód [mg] 2 997,9

2026-09-11 piątek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		RYŻOWA 400 ml (<u>SEL.</u>) Miruna panierowana 150 g (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 5 g Połędwica sopocka 20 g (<u>GLU.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> , <u>może zawierać: SO2.</u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 076,8 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 302,8 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sód [mg] 3 482,6
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		RYŻOWA 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny 120 g (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u>) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA 200 g (<u>GLU.</u>) Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 5 g Połędwica sopocka 20 g (<u>GLU.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> , <u>może zawierać: SO2.</u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 923,4 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 312,6 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 3 593,8
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml (<u>GLU.</u>) Pieczywo razowe 110 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	RYŻOWA 400 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny 120 g (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u>) SOS KOPERKOWY 100 ml (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka gotowana 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 20 g (<u>GLU.</u>) Margaryna MR 5 g Połędwica sopocka 20 g (<u>GLU.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> , <u>może zawierać: SO2.</u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 922,9 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 295,2 suma cukrów prostych [g] 31,2 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sód [mg] 4 001,6

2026-09-12 sobota	Podstawowa	Ryż na mleku 300 ml (MLE , _{..}) Pieczywo pszenne 110 g (GLU , _{..}) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (SOJ , _{..}) Serek naturalny 50 g (MLE , _{..}) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		BARSZCZ BIAŁY 400 ml (GLU , SOJ , MLE , SEL , <u>może zawierać:</u> GOR , SEZ , S02 , _{..}) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (GLU , SEL , _{..}) Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g (GLU , _{..}) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (MLE , _{..}) Połędwica sopocka 20 g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR , <u>może zawierać:</u> S02 , _{..}) Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU , _{..}) Margaryna MR 5 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU , <u>może zawierać:</u> JAJ , SOJ , MLE , SEL , GOR , _{..})	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 986,5 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 288,6 suma cukrów prostych [g] 41,9 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sód [mg] 2 978,3
	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE , _{..}) Pieczywo pszenne 110 g (GLU , _{..}) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (SOJ , _{..}) Serek naturalny 50 g (MLE , _{..}) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		BARSZCZ BIAŁY 400 ml (GLU , SOJ , MLE , SEL , <u>może zawierać:</u> GOR , SEZ , S02 , _{..}) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (GLU , SEL , _{..}) Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g (GLU , _{..}) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (MLE , _{..}) Połędwica sopocka 20 g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR , <u>może zawierać:</u> S02 , _{..}) Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (GLU , _{..}) Margaryna MR 5 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU , <u>może zawierać:</u> JAJ , SOJ , MLE , SEL , GOR , _{..})	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 986,5 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 288,6 suma cukrów prostych [g] 41,9 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sód [mg] 2 978,3
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z RYŻU 300 ml Pieczywo razowe 110 g (GLU , _{..}) Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g (SOJ , _{..}) Serek naturalny 50 g (MLE , _{..}) Sałata masłowa 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE , _{..})	BARSZCZ BIAŁY 400 ml (GLU , SOJ , MLE , SEL , <u>może zawierać:</u> GOR , SEZ , S02 , _{..}) Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g (GLU , SEL , _{..}) Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g (GLU , _{..}) Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g (MLE , _{..}) Połędwica sopocka 20 g (GLU , SOJ , MLE , SEL , GOR , <u>może zawierać:</u> S02 , _{..}) Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 20 g (GLU , _{..}) Margaryna MR 5 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU , <u>może zawierać:</u> JAJ , SOJ , MLE , SEL , GOR , _{..})	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 934,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 295,1 suma cukrów prostych [g] 36,6 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sód [mg] 3 045,8

2026-09-13 niedziela	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,_) Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU</u> ,_) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE</u> ,_) Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,_) SZYNKA DUSZONA W SOSIE 110 g (<u>GLU</u> ,_) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU</u> ,_) Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g (<u>GLU</u> , może zawierać: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Serek naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,_) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u> ,_)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 028,5 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 284,7 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 3 118,7
	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,_) Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u> ,_) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE</u> ,_) Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Szpinakowa z ryżem 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,_) SZYNKA DUSZONA W SOSIE 110 g (<u>GLU</u> ,_) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 150 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 120 g (<u>GLU</u> ,_) Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g (<u>GLU</u> , może zawierać: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Serek naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,_) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u> ,_)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 028,5 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 290,8 suma cukrów prostych [g] 42 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sód [mg] 3 211,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z PŁATKÓW OWSIANYCH 300 ml (<u>GLU</u> ,_) Pieczywo razowe 110 g (<u>GLU</u> ,_) Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g (<u>MLE</u> ,_) Połędwica drobiowa 20 g (<u>GLU</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szynka gotowana 40 g (<u>SOJ</u> ,_)	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,_) SZYNKA DUSZONA W SOSIE 110 g (<u>GLU</u> ,_) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g (<u>GLU</u> ,_) Margaryna MR 15 g Kielbasa krakowska 30 g (<u>GLU</u> , może zawierać: <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Serek naturalny 50 g (<u>MLE</u> ,_) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u> ,_)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 927,4 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 33 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sód [mg] 3 336

2026-09-14 poniedziałek	Podstawowa	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Krupnik 400 ml (<u>GLU, SEL,</u>) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ryż na sypko 150 g Surówka z buraków i jabłka 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 5 g Polędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 077,7 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 300,1 suma cukrów prostych [g] 42,6 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sód [mg] 2 857,9
	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		Krupnik 400 ml (<u>GLU, SEL,</u>) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ryż na sypko 150 g Surówka z buraków i jabłka 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 15 g Polędwica sopocka 50 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: SOJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 5 g Polędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 030,4 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 298,7 suma cukrów prostych [g] 41,9 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sód [mg] 3 052,5
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml (<u>GLU,</u>) Pieczywo razowe 110 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Krupnik 400 ml (<u>GLU, SEL,</u>) UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ryż na sypko 150 g Surówka z buraków i jabłka 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 20 g (<u>GLU,</u>) Margaryna MR 5 g Polędwica drobiowa 20 g (<u>GLU, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 964,7 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 293,5 suma cukrów prostych [g] 36,7 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sód [mg] 2 923,5

2026-09-15 wtorek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gołąbki bez zawijania 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,) SOS POMIDOROWY 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata masłowa 10 g Ogórek kwaszony 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 043,2 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 310,1 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 3 452,3
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml		BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gołąbki bez zawijania 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,) SOS POMIDOROWY 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 110 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata masłowa 10 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 047,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 311,5 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sód [mg] 3 105,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KLEIK Z KASZY MANNY 300 ml (<u>GLU</u> ,) Pieczywo razowe 110 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g (<u>MLE</u> ,) Polędwica drobiowa 20 g (<u>GLU</u> , <u>może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 60 g Sałata masłowa 10 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szynka gotowana 40 g (<u>SOJ</u> ,)	BARSZCZ CZERWONY 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gołąbki bez zawijania 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,) SOS POMIDOROWY 100 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo razowe 110 g (<u>GLU</u> ,) Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g (<u>SEL</u> ,) Sałata masłowa 10 g Ogórek kwaszony 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u> ,)	Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 907,6 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 292,9 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sód [mg] 3 799,1

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz, kamut),
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy i pochodne,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,