Tydzień IV **PONIEDZIAŁEK 13.10.2025**

ALERGENY:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIECA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA**  **OSZCZEDZAJACA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |  |  |  |
| Chleb żytni jasny 60g (2kromki)  Chleb razowy 35g (1kromka)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Kiełbasa szynkowa z indyka 50g  Jajko gotowane (1szt.)  Pomidor 80g  Sałata 20g  **\*(1,3,7)** | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Kiełbasa szynkowa z indyka 50g  Jajko gotowane 50g (1szt.)  Pomidor 80g  Sałata 20g  **\*(1,3,7)** | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Kiełbasa szynkowa z indyka 50g  Jajko gotowane 50g (1szt.)  Pomidor 80g  Sałata 20g  **\*(1,3,7)**  **II śniadanie:**  Jabłko parzone 1 szt. | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Kiełbasa szynkowa z indyka 50g  Białko jajka 2 szt.  Pomidor 80g  Sałata 20g  **\*(1,3,7)** | Chleb żytni 120g (4kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Kiełbasa szynkowa z indyka 50g  Jajko gotowane 50g (1szt.)  Pomidor 80g  Sałata 20g  **\*(1,3,7)**  **II śniadanie:**  Serek wiejski 100g | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kakao 250ml  Kiełbasa szynkowa z indyka 40g  Jajko gotowane 1szt.  Pomidor 60g  **\*(1,3,7)** | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250ml  Kiełbasa szynkowa z indyka 40g  Białko jajka (1szt)  Mus jabłkowy 100g  **\*(1,3)** | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Kiełbasa szynkowa z indyka 50g  Białko jajka 1szt.  Mus jabłkowy 100g  **\*(1,3,7)** |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa szczawiowa 300ml  Pierogi z owocami 6szt. i jogurtem naturalnym  Banan 1szt.  **\*(1,3,7,9)** | Zupa marchwianka 300ml  Pierogi z owocami 6szt. i jogurtem naturalnym  Banan 1szt.  **\*(1,3,7,9)** | Zupa marchwianka 300ml  Pierogi z owocami 6szt. i jogurtem naturalnym  Sok pomidorowy 300ml  **\*(1,3,7,9)** | Zupa marchwianka 300ml  Pierogi z owocami 6szt. i jogurtem naturalnym  Banan 1szt.  **\*(1,3,7,9)** | Zupa marchwianka 300ml  Pierogi z owocami 6szt. i jogurtem naturalnym  Banan 1szt.  **\*(1,3,7,9)** | Zupa marchwianka 300ml  Pierogi z owocami 6szt. i jogurtem naturalnym  Banan 1szt.  **\*(1,3,7,9)** | Zupa marchwianka 300ml  Filet z piersi kurczaka gotowany z duszoną marchewką  Ziemniaki 200g  **\*(1,7,9)** | Zupa marchwianka 300ml  Pierogi z owocami 6szt. i jogurtem naturalnym  Banan 1szt.  **\*(1,3,7,9)** |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Jogurt owocowy 100g | Jogurt owocowy 100g | Jogurt naturalny z pomidorkami koktajlowymi 6 szt. | Jogurt owocowy 100g | Jogurt owocowy 100g | Jogurt owocowy 100g | Banan 1szt | Jogurt owocowy 100g |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA**  **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni jasny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Dżem owocowy 50g  Twaróg półtłusty, mielony 50g  Pomidor 70g  Sałata 20g  **\*(1,7)** | Chleb żytni jasny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Szynka wieprzowa, gotowana 50g  Dżem owoocowy 50g  Pomidor 70g  Sałata 20g  **\*(1,7)** | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Szynka wieprzowa, gotowana 50g  Twaróg półtłusty, mielony 50g  Pomidor 70g  Sałata 20g  **\*(1,7)** | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Dżem owocoowy 50g  Twaróg półtłusty, mielony 50g  Pomidor 70g  Sałata 20g  **\*(1,7)** | Chleb żytni jasny 90g (3kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa 250g  Dżem owocowy 50g  Twaróg półtłusty, mielony 50g  Pomidor 70g  Sałata 20g  **\*(1,7)** | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Dżem owocowy 30g  Twaróg półtłusty, mielony 30g  Pomidor 50g  Sałata 20g  **\*(1,7)** | Chleb pszenny 60g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Szynka wieprzowa, gotowana 30g  Mus jabłkowy 100g  **\*(1)** | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Szynka wieprzowa, gotowana 50g  Twaróg półtłusty, mielony 50g  Mus jabłkowy 100g  **\*(1,7)** |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Ciastko zbożowe 50g  \*1,3,7 | Ciastko zbożowe 50g  \*1,3,7 | Ciastko zbożowe 50g  \*1,3,7 | Ciastko zbożowe 50g  \*1,3,7 | Ciastko zbożowe 50g  \*1,3,7 | Ciastko zbożowe 50g  \*1,3,7 | Herbatniki 50g  \*1,3,7 | Ciastko zbożowe 50g  \*1,3,7 |
| Energia: 2276kcal  Białko ogółem: 90,74g  Węglowodany ogółem: 276,22g  Węglowodany przyswajalne: 59,15g  Tłuszcz: 65,2g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 31,47g  Błonnik pokarmowy: 41,41g  Sól: 4,94g | Energia: 2214kcal  Białko ogółem: 89,65g  Węglowodany ogółem: 275,92g  Węglowodany przyswajalne: 58,04g  Tłuszcz: 61,45g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,6g  Błonnik pokarmowy: 39,16g  Sól: 4,3g | Energia: 2200kcal  Białko ogółem: 89,75g  Węglowodany ogółem: 222,97g  Węglowodany przyswajalne: 39,09g  Tłuszcz: 59,2g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 32,11g  Błonnik pokarmowy: 39,16g  Sól: 4,72g | Energia: 2016 kcal  Białko ogółem: 90,08g  Węglowodany ogółem: 274,68g  Węglowodany przyswajalne: 55,43g  Tłuszcz: 51,73g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,86g  Błonnik pokarmowy: 32,13g  Sól: 4,2g | Energia: 2290 kcal  Białko ogółem: 104,75g  Węglowodany ogółem: 272,97g  Węglowodany przyswajalne: 65,09g  Tłuszcz: 66,2g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 32,11g  Błonnik pokarmowy: 39,16g  Sól: 4,72g | Energia: 1743 kcal  Białko ogółem: 68,8g  Węglowodany ogółem: 204,68g  Węglowodany przyswajalne: 43,11g  Tłuszcz: 40,87g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,11g  Błonnik pokarmowy: 29,32g  Sól: 3,2 | Energia: 1612 kcal  Białko ogółem: 56,23g  Węglowodany ogółem: 200,4g  Węglowodany przyswajalne: 39,30g  Tłuszcz: 34,09g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,30g  Błonnik pokarmowy: 22,09g  Sól: 3 | Energia: 1984 kcal  Białko ogółem: 90,4g  Węglowodany ogółem: 274,61g  Węglowodany przyswajalne: 53,98g  Tłuszcz: 51,33g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,21g  Błonnik pokarmowy: 31,23g  Sól: 4,1g |

Tydzień IV **WTOREK 14.10.2025**

ALERGENY:

**1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;**

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA DZIECIĘCA** | **DIETA BRAT** | **DIETA OSZCZĘDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |  |  |  |
| Bułka poznańska 1szt  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Naleśniki z serem 2szt.  Serek topiony 35g (2szt.)  Pomidor 60g  **\*(1,3,7)** | Bułka poznańska 1szt  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Naleśniki z serem 2szt.  Serek topiony 35g (2szt.)  Pomidor 60g  **\*(1,3,7)** | Bułka grahamka 1szt  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Naleśniki z serem 2szt.  Serek twarogowy Delisser 35g (2szt.)  Pomidor 60g  **\*(1,3,7)**  **II śniadanie:**  Sok z buraka 300ml | Bułka poznańska 1szt  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Naleśniki z serem 2szt.  Serek twarogowy Delisser 35g (2szt.)  Pomidor 60g  **\*(1,7)** | Bułka poznańska 1szt  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Naleśniki z serem 2szt.  Serek topiony 35g (2szt.)  Pomidor 60g  **\*(1,7)**  **II śniadanie:** kefir, 2% tłuszczu 150g  \*(7) | Kakao rozpuszczalne 250ml  Naleśniki z serem 2szt.  Owoc 1szt.  **\*(1,7)** | Bułka poznańska 1szt  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250ml  Szynka konserwowa, wieprzowa 60g  Sałata 20g  **\*(1,7)** | Chleb pszenny 30g (1kromka)  Bułka poznańska 1szt  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Szynka konserwowa, wieprzowa 70g  Jogurt owocowy 100g (1szt)  Sałata 20g  **\*(1,7)** |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa pomidorowa z makaronem 300ml  Kotlet pożarski 100g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Surówka z kapusty pekińskiej 150g  \*(1,3,7,9) | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml  Klopsiki z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Surówka z kapusty pekińskiej 150g  \*(1,3,7,9) | Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml  Klopsiki z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Surówka z kapusty pekińskiej 150g  \*(1,3,7,9) | Zupa pomidorowa z makaronem  b/śmietany 300ml  Klopsiki z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Sałata z oliwą 150g  \*(1,3,7,9) | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml  Klopsiki z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Surówka z kapusty pekińskiej 150g  \*(1,3,7,9) | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml  Klopsiki z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Surówka z kapusty pekińskiej 150g  \*(1,3,7,9) | Zupa rosołkowa z makaronem300ml  Klopsiki z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Marchew gotowana 100g  \*(1,3,7,9) | Zupa pomidorowa z makaronem  b/śmietany 300ml  Klopsiki z mięsa drobiowego w sosie koperkowym 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Sałata z oliwą 100g  \*(1,3,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Jabłko parzone 100g | Jabłko parzone 100g | Jabłko parzone 100g | Jabłko parzone 100g | Jabłko parzone 100g | Jabłko parzone 100g | Jabłko parzone 100g | Jabłko parzone 100g |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA DZIECIĘCA** | **DIETA BRAT** | **DIETA OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni jasny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Sałatka ryżowa 70g  Wędlina wieprzowa 70g  \*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Sałatka ryżowa 70g  Wędlina wieprzowa 70g  \*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Sałatka ryżowa 70g  Wędlina wieprzowa 70g  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Sałatka ryżowa 70g  Wędlina wieprzowa 70g  \*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa 250g  Sałatka ryżowa 70g  Wędlina wieprzowa 70g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Wędlina wieprzowa 50g  Twarożek 50g  Pomidor 40g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Wędlina wieprzowa 50g  Kisiel 100g  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Wędlina wieprzowa 50g  Kisiel 100g  \*(1,7) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Mleko smakowe 200ml | Mleko smakowe 200ml | Kefir 200ml | Mleko smakowe 200ml | Mleko smakowe 200ml | Mleko smakowe 200ml | Wafle ryżowe 3 szt. | Mleko smakowe 200ml |
| Energia: 2133kcal  Białko ogółem: 96,23g  Węglowodany ogółem: 263,92g  Węglowodany przyswajalne: 42,66g  Tłuszcz: 63,32g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,04g  Błonnik pokarmowy: 25,27g  Sól: 5,69g | Energia: 2142kcal  Białko ogółem: 96,99g  Węglowodany ogółem: 267,48g  Węglowodany przyswajalne: 42,31g  Tłuszcz: 58,82g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,87g  Błonnik pokarmowy: 23,48g  Sól: 5,26g | Energia: 2124kcal  Białko ogółem: 97,25g  Węglowodany ogółem: 245,53g  Węglowodany przyswajalne: 39,36g  Tłuszcz: 61,82g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,66g  Błonnik pokarmowy: 23,48g  Sól: 5,4g | Energia: 2014kcal  Białko ogółem: 98,25g  Węglowodany ogółem: 245,53g  Węglowodany przyswajalne: 31,36g  Tłuszcz: 57,82g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,66g  Błonnik pokarmowy: 20,48g  Sól: 4,4g | Energia: 2224kcal  Białko ogółem: 109,25g  Węglowodany ogółem: 265,53g  Węglowodany przyswajalne: 42,36g  Tłuszcz: 61,82g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,66g  Błonnik pokarmowy: 25,48g  Sól: 5,4g | Energia: 1764kcal  Białko ogółem: 75,09g  Węglowodany ogółem: 185,53g  Węglowodany przyswajalne: 29,36g  Tłuszcz: 54,87g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,66g  Błonnik pokarmowy: 20,21g  Sól: 3,6g | Energia: 1698kcal  Białko ogółem: 63,00g  Węglowodany ogółem: 165,99g  Węglowodany przyswajalne: 25,61g  Tłuszcz: 45,98g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,01g  Błonnik pokarmowy: 18,53g  Sól: 3,4g | Energia: 2012kcal  Białko ogółem: 93,62g  Węglowodany ogółem: 243,97g  Węglowodany przyswajalne: 30,75g  Tłuszcz: 57,00g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,97g  Błonnik pokarmowy: 20,09g  Sól: 4,3g |

Tydzień IV **ŚRODA 15.10.2025**

ALERGENY:

**1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;**

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIECA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA**  **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |
| Chleb żytni jasny 60g (2kromki)  Chleb razowy 35g (1kromka)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Pasztet drobiowy 50g  Miód 20g  Marchew tarta 80g  \*(1,7) | Chleb żytni 60g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Pasztet drobiowy 50g  Miód 20g  Marchew tarta 80g  \*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Pasztet drobiowy 50g  Kurczak w galarecie 50g  Marchew tarta 80g  \*(1,7)  **II śniadanie:**  Kiwi 100g | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Polędwica sopocka 50g  Miód 20g  Marchew tarta 80g  \*(1,7) | Chleb żytni 120g (4kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Pasztet drobiowy 50g  Miód 20g  Marchew tarta 80g  \*(1,7)  **II śniadanie:** serek wiejski 100g \*7 | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Herbata owocowa 250ml  Pasztet drobiowy 50g  Miód 20g  Banan 1 szt.  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250ml  Polędwica sopocka 35g  Banan 1szt.  \*(1) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Polędwica sopocka 50g  Banan 1szt.  \*(1,4,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml  Sztuka mięsa w sosie 150g  Kasza jęczmienna 200g  Surówka z selera 150g  \*(1,7,9) | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml  Sztuka mięsa w sosie 150g  Kasza jęczmienna 200g  Surówka z selera 150g  \*(1,7,9) | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml  Sztuka mięsa w sosie 150g  Kasza jęczmienna 200g  Surówka z selera 150g  \*(1,7,9) | Barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 300ml  Sztuka mięsa w sosie 150g  Kasza jęczmienna 200g  Surówka z selera 150g  \*(1,7,9) | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml  Sztuka mięsa w sosie 150g  Kasza jęczmienna 200g  Surówka z selera 150g  \*(1,7,9) | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml  Sztuka mięsa w sosie 150g  Ziemniaki 200g  Surówka z selera 150g  \*(1,7,9) | Barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 300ml  Sztuka mięsa w sosie 150g  Ziemniaki 200g  \*(1,7,9) | Barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 300ml  Sztuka mięsa w sosie 150g  Ziemniaki 200g  Seler gotowany 150g  \*(1,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Bułka maślana 1szt. | Bułka maślana 1szt. | Jogurt naturalny 100g | Bułka maślana 1szt. | Bułka maślana 1szt. | Bułka maślana 1szt. | Bułka maślana 1szt. | Bułka maślana 1szt. |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA DZIECIECA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA**  **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Polędwica z piersi kurczaka 50g  Twaróg 50g  Pomidor 60g  Cukinia cięta 40g  \*(1,7,9) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Polędwica z piersi kurczaka 50g  Twaróg 50g  Pomidor 60g  Cukinia cięta 40g  \*(1,7,9) | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Polędwica z piersi kurczaka 50g  Twaróg 50g  Pomidor 60g  Cukinia cięta 40g  \*(1,7,9) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Polędwica z piersi kurczaka 50g  Twaróg 50g  Pomidor 60g  Cukinia cięta 40g  \*(1,7,9) | Chleb żytni 120g (4kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa 250g  Polędwica z piersi kurczaka 50g  Twaróg 50g  Pomidor 60g  Cukinia cięta 40g  \*(1,7,9) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Polędwica z piersi kurczaka 30g  Twaróg 50g  Pomidor 50g  \*(1,7,9) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Polędwica z piersi kurczaka 50g  Mus owocowy 100g  \*(1,7,9) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Polędwica z piersi kurczaka 50g  Twaróg 50g  Mus owocowy 100g  \*(1,7,9) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Jabłko parzone 1szt. 100g | Jabłko parzone 1szt. 100g | Twarożek wiejski 100g ze świeżym ogórkiem 50g | Jabłko parzone 1szt. 100g | Jabłko parzone1szt. 100g | Jabłko parzone 1szt. 100g | Jabłko parzone 1szt. 100g | Jabłko parzone 1szt. 100g |
| Energia: 2238kcal  Białko ogółem: 84,40g  Węglowodany ogółem: 263,22g  Węglowodany przyswajalne: 55,81g  Tłuszcz: 65,67g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 31,93g  Błonnik pokarmowy: 54,7g  Sól: 5,12g | Energia: 2122kcal  Białko ogółem: 86,87g  Węglowodany ogółem: 261,04g  Węglowodany przyswajalne: 55,17g  Tłuszcz: 62,84g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,85g  Błonnik pokarmowy: 50,36g  Sól: 4,86g | Energia: 2271kcal  Białko ogółem: 88,87g  Węglowodany ogółem: 224,04g  Węglowodany przyswajalne: 46,17g  Tłuszcz: 70,34g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 36,66g  Błonnik pokarmowy: 47,36g  Sól: 4,86g | Energia: 2106 kcal  Białko ogółem: 91,31g  Węglowodany ogółem: 240,54g  Węglowodany przyswajalne: 51,15g  Tłuszcz: 49,17g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,52g  Błonnik pokarmowy: 44,40g  Sól: 4,92g | Energia: 2282kcal  Białko ogółem: 107,87g  Węglowodany ogółem: 264,04g  Węglowodany przyswajalne: 56,17g  Tłuszcz: 64,34g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 31,66g  Błonnik pokarmowy: 47,36g  Sól: 4,86g | Energia: 1786 kcal  Białko ogółem: 72,97g  Węglowodany ogółem: 216,73g  Węglowodany przyswajalne: 38,63g  Tłuszcz: 48,74g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,43g  Błonnik pokarmowy: 32,70g  Sól: 3,88g | Energia: 1532 kcal  Białko ogółem: 54,12g  Węglowodany ogółem: 176,99g  Węglowodany przyswajalne: 24,87g  Tłuszcz: 34,87g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,87g  Błonnik pokarmowy: 23,70g  Sól: 3,19g | Energia: 2106 kcal  Białko ogółem: 91,31g  Węglowodany ogółem: 240,54g  Węglowodany przyswajalne: 51,15g  Tłuszcz: 49,17g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,52g  Błonnik pokarmowy: 44,40g  Sól: 4,92g |

Tydzień IV **CZWARTEK 16.10.2025**

ALERGENY:

**1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;**

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA**  **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |  |  |  |
| Chleb razowy 35g (1kromka)  Chleb żytni 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Pasta z tuńczyka 50g  Dżem 50g  Sałata 20g  Ogórek 80g  \*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Pasta z tuńczyka 50g  Dżem 50g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Pasta z tuńczyka 50g  Wędlina drobiowa 50g  Sałata 20g  Ogórek 80g  \*(1,7)  **II śniadanie:**  Pomidorki koktajlowe ze szczypiorkiem 80g | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Pasta z tuńczyka 50g  Wędlina drobiowa 50g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb żytni 120g (4kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Pasta z tuńczyka 50g  Dżem 50g  Sałata 20g  Ogórek 80g  \*(1,7)  **II śniadanie:**  Kefir 200ml | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kakao 250ml  Wędlina drobiowa 50g  Dżem 25g  Pomidor 60g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250ml  Wędlina drobiowa 50g  Kisiel z jabłkiem 80g  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromka)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Wędlina drobiowa 50g  Serek typu Almette 50g  Kisiel z jabłkiem 80g  \*(1,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa koperkowa na ryżu 300ml  Potrawka z indyka 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Buraczki gotowane 150g  \*(1,7,9) | Zupa koperkowa na ryżu 300ml  Potrawka z indyka 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Buraczki gotowane 150g  \*(1,7,9) | Zupa koperkowa na ryżu 300ml  Potrawka z indyka 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Buraczki gotowane 150g  \*(1,7,9) | Zupa koperkowa na ryżu 300ml  Potrawka z indyka 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Buraczki gotowane 150g  \*(1,7,9) | Zupa koperkowa na ryżu 300ml  Potrawka z indyka 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Buraczki gotowane 150g  \*(1,7,9) | Zupa koperkowa na ryżu 300ml  Potrawka z indyka 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Buraczki gotowane 150g  \*(1,7,9) | Zupa koperkowa na ryżu 300ml  Potrawka z indyka 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Buraczki gotowane 150g  \*(1,7,9) | Zupa koperkowa na ryżu 300ml  Potrawka z indyka 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Buraczki gotowane 150g  \*(1,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Deser mleczny 120g | Deser mleczny 120g | Serek homogenizowany naturalny 150g | Deser mleczny 120g | Deser mleczny 120g | Deser mleczny 120g | Herbatniki 50g | Deser mleczny 120g |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni jasny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Kiełbasa szynkowa z indyka 50g  Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 70g  Miód 15g  \*(1,7,) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Kiełbasa szynkowa z indyka 50g  Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 70g  Miód 15g  \*(1,7,) | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Kiełbasa szynkowa z indyka 50g  Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 70g  Biały twarożek 30g  \*(1,7,) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Kiełbasa szynkowa z indyka 50g  Pomidorki z jogurtem naturalnym 70g  Miód 15g  \*(1,7,) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa 250g  Kiełbasa szynkowa z indyka 50g  Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 70g  Miód 15g  \*(1,7,) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Kiełbasa szynkowa z indyka 40g  Sałatka owocowa 70g  Twarożek 40g  \*(1,7,) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Kiełbasa szynkowa z indyka 50g  Brokuł gotowany 50g  \*(1,7,) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Kiełbasa szynkowa z indyka 50g  Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 70g  Miód 15g  \*(1,7,) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Sok owocowy 200ml | Sok owocowy 200ml | Sok pomidorowy 200ml | Sok owocowy 200ml | Sok owocowy 200ml | Sok owocowy 200ml | Sok marchewkowy 200ml | Sok owocowy 200ml |
| Energia: 2240kcal  Białko ogółem: 87,63g  Węglowodany ogółem: 273,47g  Węglowodany przyswajalne: 41,58g  Tłuszcz: 63,45g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 35,07g  Błonnik pokarmowy: 42,41g  Sól: 4,95g | Energia: 2141kcal  Białko ogółem: 86,74g  Węglowodany ogółem: 268,01g  Węglowodany przyswajalne: 40,81g  Tłuszcz:62,52g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 34,62g  Błonnik pokarmowy: 39,11g  Sól: 4,64g | Energia: 2230 kcal  Białko ogółem: 87,89g  Węglowodany ogółem: 224,81g  Węglowodany przyswajalne: 36,26g  Tłuszcz: 64,82g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 34,06g  Błonnik pokarmowy: 41,46g  Sól: 4,74g | Energia: 2099 kcal  Białko ogółem: 87,96g  Węglowodany ogółem: 265,32g  Węglowodany przyswajalne: 40,73g  Tłuszcz: 50,56g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,42g  Błonnik pokarmowy: 31,77g  Sól: 4,64g | Energia: 2243 kcal  Białko ogółem: 97,89g  Węglowodany ogółem: 274,81g  Węglowodany przyswajalne: 42,26g  Tłuszcz: 64,82g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 34,66g  Błonnik pokarmowy: 38,46g  Sól: 4,74g | Energia: 1653 kcal  Białko ogółem: 71,98g  Węglowodany ogółem: 195,32g  Węglowodany przyswajalne: 31,73g  Tłuszcz: 42,65g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,98g  Błonnik pokarmowy: 25,87g  Sól: 3,64g | Energia: 1493 kcal  Białko ogółem: 61,65g  Węglowodany ogółem: 171,87g  Węglowodany przyswajalne: 29,87g  Tłuszcz: 40,08g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 21g  Błonnik pokarmowy: 21,96g  Sól: 3,34g | Energia: 2071 kcal  Białko ogółem: 87,03g  Węglowodany ogółem: 264,43g  Węglowodany przyswajalne: 38,75g  Tłuszcz: 46,75g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,99g  Błonnik pokarmowy: 29,87g  Sól: 4,43g |

Tydzień IV **PIĄTEK 17.10.2025**

ALERGENY:

**1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;**

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA**  **OSZCZEDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |
| Chleb żytni jasny 30g (1kromka)  Bułka poznańska 1szt.  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Schab chudy, parzony 40g  Ser żółty 50g  Mix sałat z pomidorkami i sosem sałatkowym 70g  \*(1,3,7) | Chleb żytni 30g (1kromka)  Bułka poznańska 1szt.  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Schab chudy, parzony 40g  Ser twarogowy 50g  Mix sałat z pomidorkami i sosem sałatkowym 70g  \*(1,3,7) | Chleb razowy 35g (1kromka)  Bułka grahamka 1szt.  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Schab chudy, parzony 40g  Ser żółty 50g  Mix sałat z pomidorkami i sosem sałatkowym 70g  \*(1,3,7)  **II śniadanie:** Grejpfrut czerwony 1/2szt. 100g | Chleb pszenny 30g (1kromka)  Bułka poznańska 1szt.  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Schab chudy, parzony 40g  Ser twarogowy 50g  Mix sałat z pomidorkami i sosem sałatkowym 70g  \*(1,3,7) | Chleb żytni 60g (2kromki)  Bułka poznańska 1szt.  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Schab chudy, parzony 40g  Ser żółty 50g  Mix sałat z pomidorkami i sosem sałatkowym 70g  \*(1,3,7)  **II śniadanie:** Jogurt **\*7** | Bułka poznańska 1szt.  Herbata owocowa 250ml  Masło ekstra 10g  Schab chudy, parzony 40g  Ser żółty 25g  Pomidor 50g  Płatki kukurydziane na mleku 250ml  \*(1,3,7) | Bułka poznańska 1szt.  Kawa zbożowa 250ml  Masło ekstra 10g  Schab chudy, parzony 40g  Banan 1szt.  \*(1,3,7) | Bułka poznańska 1szt.  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Masło ekstra 10g  Schab chudy, parzony 40g  Ser twarogowy 50g  Banan 1szt.  \*(1,3,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa kapuśniak 300ml  Filet z ryby smażony  Ziemniaki 200g  Surówka z białej kapusty 150g  \*(1,4,7,9) | Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml  Filet z ryby parowany w sosie koperkowym 150g  Ziemniaki200g  Surówka z marchewki 150g  \*(1,4,7,9) | Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml  Filet z ryby parowany w sosie koperkowym 150g  Ziemniaki200g  Surówka z marchewki 150g  \*(1,4,7,9) | Zupa dyniowa z ziemniakami b/śmietany 300ml  Filet z ryby parowany w sosie koperkowym 150g  Ziemniaki200g  Surówka z marchewki 150g  \*(1,4,7,9) | Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml  Filet z ryby parowany w sosie koperkowym 150g  Ziemniaki200g  Surówka z marchewki 150g  \*(1,4,7,9) | Zupa dyniowa z ziemniakami 300ml  Placuszki z jabłkiem 4szt.  Jogurt owocowy 100g  \*(1,3,7,9) | Zupa dyniowa z ziemniakami b/śmietany 300ml  Filet z ryby parowany w sosie koperkowym 150g  Ziemniaki200g  Marchew gotowana 150g  \*(1,4,7,9) | Zupa dyniowa z ziemniakami b/śmietany 300ml  Filet z ryby parowany w sosie koperkowym 150g  Ziemniaki200g  Marchew gotowana 150g  \*(1,4,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Kefir \*7 | Kefir \*7 | Kefir \*7 | Kefir \*7 | Kefir \*7 | Herbatniki 50g | Herbatniki 50g | Kefir \*7 |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA OSZCZEDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Ser twarogowy ziarnisty 50g  Szynka wiejska 50g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Ser twarogowy ziarnisty 50g  Szynka wiejska 50g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Ser twarogowy ziarnisty 50g  Szynka wiejska 50g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Ser twarogowy ziarnisty 50g  Szynka wiejska 50g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250g  Ser twarogowy ziarnisty 50g  Szynka wiejska 50g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Ser twarogowy ziarnisty 50g  Szynka wiejska 50g  Pomidor 50g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Szynka wiejska 50g  Kisiel 80g  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Ser twarogowy ziarnisty 50g  Szynka wiejska 50g  Kisiel 80g  \*(1,7) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Papryka cięta 70g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g |
| Energia: 2153kcal  Białko ogółem: 82,96g  Węglowodany ogółem: 254,72g  Węglowodany przyswajalne: 44,72g  Tłuszcz: 65,23g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 36,08g  Błonnik pokarmowy: 49,74g  Sól: 4,74g | Energia: 2098kcal  Białko ogółem: 88,55g  Węglowodany ogółem: 242,36g  Węglowodany przyswajalne: 42,73g  Tłuszcz: 59.96g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 35,39g  Błonnik pokarmowy: 39,07g  Sól: 4,05g | Energia: 2159kcal  Białko ogółem: 95,35g  Węglowodany ogółem: 223,93g  Węglowodany przyswajalne: 38,73g  Tłuszcz: 60,23g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 35,57g  Błonnik pokarmowy: 39,07g  Sól: 4,2g | Energia: 2054 kcal  Białko ogółem: 90,7g  Węglowodany ogółem: 249,11g  Węglowodany przyswajalne: 41,3g  Tłuszcz: 52,38g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,07g  Błonnik pokarmowy: 48,75g  Sól: 4,05g | Energia: 2191kcal  Białko ogółem: 95,35g  Węglowodany ogółem: 253,93g  Węglowodany przyswajalne: 48,73g  Tłuszcz: 60,23g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 35,57g  Błonnik pokarmowy: 39,07g  Sól: 4,2g | Energia: 1789 kcal  Białko ogółem: 63,09g  Węglowodany ogółem: 202,76g  Węglowodany przyswajalne: 31,76g  Tłuszcz: 40,87g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,77g  Błonnik pokarmowy: 30,73g  Sól: 3,05g | Energia: 1543 kcal  Białko ogółem: 54,98g  Węglowodany ogółem: 185,32g  Węglowodany przyswajalne: 26,83g  Tłuszcz: 32,78g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,99g  Błonnik pokarmowy: 26,79g  Sól: 2,95g | Energia: 2001 kcal  Białko ogółem: 87,73g  Węglowodany ogółem: 237,12g  Węglowodany przyswajalne: 39,09g  Tłuszcz: 49,75g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,54g  Błonnik pokarmowy: 48,01g  Sól: 4,01g |

Tydzień IV **SOBOTA 18.10.2025**

ALERGENY:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA**  **OSZCZEDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIDANIE** | **ŚNIADANIE** |
| Chleb żytni 60g (2kromki)  Chleb razowy 35g (1kromka)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Parówka drobiowa 70g (2szt.)  Ser topiony w plastrach 2 szt.  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Parówka drobiowa 70g (2szt.)  Ser topiony w plastrach 2 szt.  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Parówka drobiowa 70g (2szt.)  Ser topiony w plastrach 2 szt.  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7)  **II śniadanie:** jogurt naturalny z pomidorkami koktajlowymi 60g | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Polędwica drobiowa 50g  Twarożek Almette 50g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb żytni 120g (4kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Parówka drobiowa 70g (2szt.)  Ser topiony w plastrach 2 szt.  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7)  **II śniadanie:** jogurt naturalny 100g | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kakao 250ml  Parówka drobiowa 1szt.  Ser topiony w plastrach 1 szt.  Pomidor 40g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250ml  Polędwica drobiowa 40g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Polędwica drobiowa 50g  Twarożek Almette 50g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa wiejska 300ml  Gulasz wieprzowy 150g  Kasza jęczmienna 200g  Bukiet warzyw gotowanych 150g  \*(1,7,9) | Zupa wiejska 300ml  Gulasz wieprzowy 150g  Kasza jęczmienna 200g  Bukiet warzyw gotowanych 150g  \*(1,7,9) | Zupa wiejska 300ml  Gulasz wieprzowy 150g  Kasza jęczmienna 200g  Bukiet warzyw gotowanych 150g  \*(1,7,9) | Zupa wiejska 300ml  Gulasz wieprzowy 150g  Kasza jęczmienna 200g  Bukiet warzyw gotowanych 150g  \*(1,7,9) | Zupa wiejska 300ml  Gulasz wieprzowy 150g  Kasza jęczmienna 200g  Bukiet warzyw gotowanych 150g  \*(1,7,9) | Zupa wiejska 300ml  Gulasz wieprzowy 150g  Kasza jęczmienna 200g  Bukiet warzyw gotowanych 150g  \*(1,7,9) | Zupa wiejska 300ml  Gulasz drobiowy gotowany z marchewką 150g  Ziemniaki 200g  Marchew gotowana 150g  \*(1,7,9) | Zupa wiejska 300ml  Gulasz wieprzowy 150g  Kasza jęczmienna 200g  Bukiet warzyw gotowanych 150g  \*(1,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Brzoskwinia 1szt. | Brzoskwinia 1szt. | Grejpfrut czerwony 1/2 szt. | Brzoskwinia 1szt. | Brzoskwinia 1szt. | Brzoskwinia 1szt. | Banan 1szt. | Banan 1szt. |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA**  **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Szynka parzona 50g  Sałatka z buraka i jabłka 80g  Serek wiejski 50g  \*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Szynka parzona 50g  Sałatka z buraka i jabłka 80g  Serek wiejski 50g  \*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Szynka parzona 50g  Sałatka z buraka i jabłka 80g  Pomidor 50g  Serek wiejski 50g  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Szynka parzona 50g  Sałatka z buraka i jabłka 80g  Serek wiejski 50g  \*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa 250g  Szynka parzona 50g  Sałatka z buraka i jabłka 80g  Serek wiejski 50g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Szynka parzona 50g  Banan 1szt..  Serek wiejski 50g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Szynka drobiowa 50g  Banan 1szt.  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Szynka parzona 50g  Sałatka z buraka i jabłka 80g  Serek wiejski 50g  \*(1,7) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Wafle ryżowe 40g (4szt.) | Wafle ryżowe 40g (4szt.) | Jogurt naturalny 100g z rzodkiewką 60g | Wafle ryżowe 40g (4szt.) | Wafle ryżowe 40g (4szt.) | Wafelek bez czekolady 50g | Wafle ryżowe 40g (4szt.) | Wafle ryżowe 40g (4szt.) |
| Energia: 2181kcal  Białko ogółem: 88,06g  Węglowodany ogółem: 256,95g  Węglowodany przyswajalne: 47,58g  Tłuszcz: 70,29g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,93g  Błonnik pokarmowy: 39,34g  Sól: 5,18g | Energia: 2161kcal  Białko ogółem: 91,48g  Węglowodany ogółem: 245,27g  Węglowodany przyswajalne: 42,84g  Tłuszcz: 66,72g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,87g  Błonnik pokarmowy: 38,6g  Sól: 4,74g | Energia: 2178kcal  Białko ogółem: 93,93g  Węglowodany ogółem: 244,57g  Węglowodany przyswajalne: 40,14g  Tłuszcz: 69,72g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,66g  Błonnik pokarmowy: 38,6g  Sól: 4,98g | Energia: 2110 kcal  Białko ogółem: 91,62g  Węglowodany ogółem: 248,41g  Węglowodany przyswajalne: 47,69g  Tłuszcz: 51,58g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,97g  Błonnik pokarmowy: 37,37g  Sól: 3,99g | Energia: 2207cal  Białko ogółem: 93,08g  Węglowodany ogółem: 259,92g  Węglowodany przyswajalne: 48,85g  Tłuszcz: 72,41g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 32,2g  Błonnik pokarmowy: 39,46g  Sól: 5,33g | Energia: 1711 kcal  Białko ogółem: 76,02g  Węglowodany ogółem: 198,41g  Węglowodany przyswajalne: 31,84g  Tłuszcz: 41,76g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,17g  Błonnik pokarmowy: 30,32g  Sól: 3,08g | Energia: 1564 kcal  Białko ogółem: 59,09g  Węglowodany ogółem: 179,52g  Węglowodany przyswajalne: 28,53g  Tłuszcz: 38,09g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,01g  Błonnik pokarmowy: 23,98g  Sól: 3g | Energia: 2090 kcal  Białko ogółem: 89,95g  Węglowodany ogółem: 232,56g  Węglowodany przyswajalne: 44,34g  Tłuszcz: 46,98g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,09g  Błonnik pokarmowy: 35,65g  Sól: 3,84g |

Tydzień IV **NIEDZIELA 19.10.2025**

ALERGENY:

1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne ( arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin 14. Mięczaki;

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA**  **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |
| Chleb żytni 60g (2kromki)  Chleb razowy 35g (1kromka)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Szynka wiejska 50g  Dżem 25g  Pomidor80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Szynka wiejska 50g  Dżem 25g  Pomidor80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Szynka wiejska 50g  Polędwica drobiowa 30g  Pomidor80g  Sałata 20g  \*(1,7)  **II śniadanie:** Jabłko 100g (1szt.) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Szynka wiejska 50g  Dżem 25g  Pomidor80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb żytni 120g (4kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Szynka wiejska 50g  Dżem 25g  Pomidor80g  Sałata 20g  \*(1,7)  **II śniadanie:** deser mleczny 100g | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Herbata owocowa 250ml  Szynka wiejska 40g  Dżem 25g  Pomidor60g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250ml  Szynka drobiowa 50g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa z mlekiem 250ml  Szynka wiejska 50g  Dżem 25g  Sałata 20g  \*(1,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa ryżowa 300ml  Kurczak duszony w sosie śmietanowym 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Kalafior gotowany 150g  \*(1,3,7,9) | Zupa ryżowa 300ml  Kurczak duszony w sosie śmietanowym 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Kalafior gotowany 150g  \*(1,3,7,9) | Zupa ryżowa 300ml  Kurczak duszony w sosie śmietanowym 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Kalafior gotowany 150g  \*(1,3,7,9) | Zupa ryżowa 300ml  Kurczak duszony w sosie białym 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Marchew z wody 150g  \*(1,3,7,9) | Zupa ryżowa 300ml  Kurczak duszony w sosie śmietanowym 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Kalafior gotowany 150g  \*(1,3,7,9) | Zupa ryżowa 300ml  Kurczak duszony w sosie śmietanowym 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Kalafior gotowany 150g  \*(1,3,7,9) | Zupa ryżowa 300ml  Kurczak duszony w sosie białym 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Marchew z wody 150g  \*(1,3,7,9) | Zupa ryżowa 300ml  Kurczak duszony w sosie białym 150g  Ziemniaki z koperkiem 200g  Marchew z wody 150g  \*(1,3,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Sok owocowy 250ml | Sok owocowy 250ml | Sok z buraka 250ml | Sok owocowy 250ml | Sok owocowy 250ml | Sok owocowy 250ml | Jabłko parzone 1szt. | Sok owocowy 250ml |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA**  **ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA**  **CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA**  **DZIECIĘCA** | **DIETA**  **BRAT** | **DIETA**  **OSZCZEDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Polędwica miodowa 50g  Twarożek z koperkiem 60g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Polędwica miodowa 50g  Twarożek z koperkiem 60g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Polędwica miodowa 50g  Twarożek z koperkiem 60g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Polędwica miodowa 50g  Twarożek z koperkiem 60g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)  Masło ekstra 15g  Kawa zbożowa 250g  Polędwica miodowa 50g  Twarożek z koperkiem 60g  Pomidor 80g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Polędwica miodowa 50g  Twarożek z koperkiem 40g  Pomidor 60g  \*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Polędwica miodowa 50g  Sałata 20g  \*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)  Masło ekstra 10g  Kawa zbożowa 250g  Polędwica miodowa 50g  Twarożek z koperkiem 60g  Sałata 20g  \*(1,7) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Jogurt owocowy 100g | Jogurt owocowy 100g | Jogurt naturalny 100g | Jogurt owocowy 100g | Jogurt owocowy 100g | Jogurt owocowy 100g | Banan 1szt. | Jogurt owocowy 100g |
| Energia: 2187kcal  Białko ogółem: 84,07g  Węglowodany ogółem: 245,72g  Węglowodany przyswajalne: 41,44g  Tłuszcz: 62,34g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,02g  Błonnik pokarmowy: 43,9g  Sól: 5,72g | Energia: 2180kcal  Białko ogółem: 85,97g  Węglowodany ogółem: 238,43g  Węglowodany przyswajalne: 40,72g  Tłuszcz: 59,81g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,5g  Błonnik pokarmowy: 41,02g  Sól: 5,43g | Energia: 2170kcal  Białko ogółem: 86,69g  Węglowodany ogółem: 230,21g  Węglowodany przyswajalne: 38,9g  Tłuszcz: 60,53g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,57g  Błonnik pokarmowy: 40,62g  Sól: 5,44g | Energia: 2132 kcal  Białko ogółem: 83,99g  Węglowodany ogółem: 235,81g  Węglowodany przyswajalne: 40,64g  Tłuszcz: 52,43g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,23g  Błonnik pokarmowy: 39,18g  Sól: 4,43g | Energia: 2275 kcal  Białko ogółem: 98,23g  Węglowodany ogółem: 241,63g  Węglowodany przyswajalne: 48,16g  Tłuszcz: 64,01g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,64g  Błonnik pokarmowy: 44,83g  Sól: 5,47g | Energia: 1765 kcal  Białko ogółem: 67,09g  Węglowodany ogółem: 210,09g  Węglowodany przyswajalne: 35,87g  Tłuszcz: 43,98g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 20g  Błonnik pokarmowy: 32,87g  Sól: 3,87g | Energia: 1567 kcal  Białko ogółem: 60,61g  Węglowodany ogółem: 197,65g  Węglowodany przyswajalne: 30,99g  Tłuszcz: 39,31g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,75g  Błonnik pokarmowy: 27,98g  Sól: 3,09g | Energia: 2098 kcal  Białko ogółem: 80,87g  Węglowodany ogółem: 220,09g  Węglowodany przyswajalne: 35,72g  Tłuszcz: 48,98g  Kwasy tłuszczowe nasycone: 21g  Błonnik pokarmowy: 37,41g  Sól: 4,23g |