19.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^{1}/_{2}$ porcji (5g)
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE)	1 porcja (25g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $^{1}/_{2}$ plastra (50g)
Sałata	$^{2}/_{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$^{1}/_{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)

Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU)	1 porcja (150g)
Mięso duszone wieprzowe (GLU)	1 porcja (30g)
Buraki tarte, gotowane	$^{1}/_{3}$ porcji (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$^{1}/_{3}$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^{1}/_{2}$ porcji (5g)
Paprykarz b/cebuli (RYB)	1 porcja (25g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 plaster (10g)
Ogórek	$^{1}/_{2}$ porcji(50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1116 kcal
Białko ogółem: 47,49 g
Tłuszcz: 41,64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11,51 g
Węglowodany ogółem: 151,9 g
Błonnik pokarmowy: 12,8 g

20.10.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^{1}/_{2}$ porcji (5g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębowa	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	$^{1}/_{2}$ porcji (50g)
Sałata	$^{2}/_{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$^{1}/_{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Kiwi	1 sztuka (75g)

Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE)	1 porcja (150g)
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU)	1 porcja (50g)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (50g)
Kasza gryczana, gotowana	$^{3}/_{4}$ szklanki (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^{1}/_{2}$ porcji (5g)
Ser edamski (MLE)	$^{1}/_{2}$ porcji (15g)
Schab pieczony	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $^{1}/_{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1161 kcal
Białko ogółem: 49,01 g
Tłuszcz: 46,94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,77 g
Węglowodany ogółem: 136,61 g
Błonnik pokarmowy: 15,48 g

21.10.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)

Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^1/_2$ porcji (5g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	$^1/_2$ plastra (15g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	$^1/_2$ porcji (50g)
Sałata	$^2/_3$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$^1/_3$ opakowania (50g)

II śniadanie

Śliwki	1 porcja (100g)

Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią	1 porcja (150g)
Jajko sadzone (JAJ)	1 porcja (50g)
Surówka z marchewki i jabłka	1 porcja (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$^1/_3$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^1/_2$ porcji (5g)
Pasta z białej fasoli	1 porcja (25g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 plaster (10g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1109 kcal
Białko ogółem: 42,35 g
Tłuszcz: 44,76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11,95 g
Węglowodany ogółem: 134,03 g
Błonnik pokarmowy: 13,26 g

22.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^1/_2$ porcji (5g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (25g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Ogórek	$^1/_2$ porcji(50g)
Sałata	$^2/_3$ porcji (10g)

Jogurt naturalny (MLE)	$^1/_3$ opakowania (50g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabielana (MLE, SEL)	1 porcja (150g)
Udko z kurczaka, pieczone	1 porcja (30g)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	$^1/_3$ porcji (50g)
Ryż brązowy, ugotowany	$^1/_2$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^1/_2$ porcji (5g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębowa	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	$^1/_2$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1154 kcal
Białko ogółem: 46,06 g
Tłuszcz: 44,84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,54 g
Węglowodany ogółem: 140,83 g
Błonnik pokarmowy: 17,24 g

23.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^1/_2$ porcji (5g)
Ser edamski (MLE)	$^1/_2$ porcji (15g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $^1/_2$ plastra (50g)
Sałata	$^2/_3$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$^1/_3$ opakowania (50g)

II śniadanie

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (100g)

Obiad

Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL)	1 porcja (150g)
Pulpet rybny, pieczony (RYB, JAJ, GLU)	1 porcja (30g)
Sos koperkowy (GLU)	1 porcja (25ml)
Brokuły, gotowane w wodzie	$^1/_2$ porcji (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$^1/_3$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^1/_2$ porcji (5g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	$^1/_2$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1143 kcal
Białko ogółem: 47,24 g
Tłuszcz: 43,69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,44 g
Węglowodany ogółem: 141,98 g
Błonnik pokarmowy: 14,08 g

24.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^1/_2$ porcji (5g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 sztuka (25g)
Schab pieczony	1 plaster (10g)
Ogórek	$^1/_2$ porcji(50g)
Sałata	$^2/_3$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$^1/_3$ opakowania (50g)

II śniadanie

Kiwi	1 sztuka (75g)

Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL)	1 porcja (150g)
Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU)	1 porcja (80g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	$^1/_2$ porcji (100g)

Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^{1}/_{2}$ porcji (5g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	$^{1}/_{2}$ sztuki (25g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $^{1}/_{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1132 kcal
Białko ogółem: 47,71 g
Tłuszcz: 40,93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10,39 g
Węglowodany ogółem: 142,82 g
Błonnik pokarmowy: 13,17 g

25.10.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^{1}/_{2}$ porcji (5g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE)	1 porcja (25g)
Papryka czerwona	$^{1}/_{2}$ porcji (50g)
Sałata	$^{2}/_{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$^{1}/_{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 opakowanie (300ml)

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (150g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (30g)
Mizeria (MLE)	1 porcja (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$^{1}/_{3}$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^{1}/_{2}$ porcji (5g)

Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębowa	1 plaster (10g)
Ogórek	$^1/_2$ porcji(50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1175 kcal
Białko ogółem: 48,78 g
Tłuszcz: 44,1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,52 g
Węglowodany ogółem: 146,61 g
Błonnik pokarmowy: 13,37 g

26.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^1/_2$ porcji (5g)
Ser edamski (MLE)	$^1/_2$ porcji (15g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $^1/_2$ plastra (50g)
Sałata	$^2/_3$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$^1/_3$ opakowania (50g)

II śniadanie

Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami, zabielany (GLU, MLE)	1 porcja (150g)
Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU)	1 porcja (35g)
Fasolka szparagowa, gotowana	$^1/_3$ porcji (50g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	$^1/_2$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^1/_2$ porcji (5g)
Paprykarz b/cebuli (RYB)	1 porcja (25g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	$^1/_2$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1210 kcal
Białko ogółem: 53,15 g
Tłuszcz: 45,67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,32 g
Węglowodany ogółem: 144,5 g
Błonnik pokarmowy: 16,23 g

27.10.2026 (wtorek)

Śniadanie	
Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^1/_2$ porcji (5g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	$^1/_2$ plastra (15g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Rzodkiewka	$^1/_2$ porcji (50g)
Sałata	$^2/_3$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$^1/_3$ opakowania (50g)
II śniadanie	
Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE)	1 porcja (100ml)
Obiad	
Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE)	1 porcja (150g)
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ, GLU)	1 porcja (60g)
Brokuły, gotowane w wodzie	$^1/_2$ porcji (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$^1/_3$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^1/_2$ porcji (5g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	$^1/_2$ sztuki (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 plaster (10g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1127 kcal
Białko ogółem: 45,58 g

Tłuszcz: 45,54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,91 g
Węglowodany ogółem: 134,68 g
Błonnik pokarmowy: 15,22 g

28.10.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^1/_2$ porcji (5g)
Ser edamski (MLE)	$^1/_2$ porcji (15g)
Schab pieczony	1 plaster (10g)
Ogórek	$^1/_2$ porcji(50g)
Sałata	$^2/_3$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$^1/_3$ opakowania (50g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL)	1 porcja (150g)
Pierogi z mięsem i masłem (GLU, MLE, JAJ)	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty kiszonej i marchewki	1 porcja (50g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^1/_2$ porcji (5g)
Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów	1 porcja (25g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $^1/_2$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1142 kcal
Białko ogółem: 48,35 g
Tłuszcz: 46,15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,27 g
Węglowodany ogółem: 134,5 g
Błonnik pokarmowy: 15,06 g

29.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^{1}/_{2}$ porcji (5g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (25g)
Szynka dębowa	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	$^{1}/_{2}$ porcji (50g)
Sałata	$^{2}/_{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$^{1}/_{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL)	1 porcja (150g)
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR)	1 porcja (30g)
Buraki tarte, gotowane	$^{1}/_{3}$ porcji (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$^{1}/_{3}$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^{1}/_{2}$ porcji (5g)
Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL)	1 porcja (35g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	$^{1}/_{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1128 kcal
Białko ogółem: 43,59 g
Tłuszcz: 40,96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10,5 g
Węglowodany ogółem: 147,92 g
Błonnik pokarmowy: 13,05 g

30.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (175g)

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^1/_2$ porcji (5g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $^1/_2$ plastra (50g)
Sałata	$^2/_3$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$^1/_3$ opakowania (50g)

II śniadanie

Kiwi	1 sztuka (75g)

Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL)	1 porcja (150g)
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU)	1 porcja (80g)
Marchewka z groszkiem, duszona (GLU)	1 porcja (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$^1/_3$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^1/_2$ porcji (5g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE)	1 porcja (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 plaster (10g)
Papryka czerwona	$^1/_2$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1133 kcal
Białko ogółem: 45,44 g
Tłuszcz: 44,04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14,46 g
Węglowodany ogółem: 139,73 g
Błonnik pokarmowy: 13,47 g

31.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^1/_2$ porcji (5g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)

Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 plaster (10g)
Rzodkiewka	$^{1}/_{2}$ porcji (50g)
Sałata	$^{2}/_{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$^{1}/_{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Gruszka	1 sztuka (130g)

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE)	1 porcja (150g)
Wegetariańskie bolognese z soczewicy (SEL)	1 porcja (100g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	$^{1}/_{2}$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^{1}/_{2}$ porcji (5g)
Ser edamski (MLE)	$^{1}/_{2}$ porcji (15g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $^{1}/_{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1200 kcal
Białko ogółem: 42,37 g
Tłuszcz: 42,41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12,21 g
Węglowodany ogółem: 163,1 g
Błonnik pokarmowy: 17,36 g

01.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (175g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^{1}/_{2}$ porcji (5g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębowa	1 plaster (10g)
Ogórek	$^{1}/_{2}$ porcji(50g)
Sałata	$^{2}/_{3}$ porcji (10g)
Jogurt naturalny (MLE)	$^{1}/_{3}$ opakowania (50g)

II śniadanie

Kisiel truskawkowy	1 porcja (100g)

Obiad

Rosół z ryżem (SEL)	1 porcja (150g)
Udko z kurczaka, pieczone	1 porcja (30g)
Buraki tarte, gotowane	$^1/_3$ porcji (50g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	$^1/_3$ porcji (100g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	$^1/_2$ porcji (5g)
Schab pieczony	1 plaster (10g)
Pomidor	2 i $^1/_2$ plastra (50g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1146 kcal
Białko ogółem: 48,52 g
Tłuszcz: 47,14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,42 g
Węglowodany ogółem: 131,77 g
Błonnik pokarmowy: 9,34 g