19.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE)	1 porcja (50g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)

Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Mięso duszone wieprzowe (GLU)	1 porcja (100g)
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB)	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	3 plastry (30g)
Ogórek	$^{1}/_{2}$ porcji(50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2067 kcal
Białko ogółem: 101,23 g
Tłuszcz: 52,87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17,35 g
Węglowodany ogółem: 294,54 g
Błonnik pokarmowy: 25,3 g

20.10.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębowa	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)

Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU)	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki	1 porcja (100g)
Kasza gryczana, gotowana	1 i $^{1}/_{3}$ szklanki (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Schab pieczony	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i $^{1}/_{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2208 kcal
Białko ogółem: 123,82 g
Tłuszcz: 71,72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27,56 g
Węglowodany ogółem: 263,0 g
Błonnik pokarmowy: 29,37 g

21.10.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)

Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Śliwki	1 porcja (100g)

Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym	1 porcja (350g)
Jajko sadzone (JAJ)	1 porcja (100g)
Surówka z marchewki i jabłka	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z białej fasoli	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	3 plastry (30g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2071 kcal
Białko ogółem: 86,88 g
Tłuszcz: 71,85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,88 g
Węglowodany ogółem: 264,84 g
Błonnik pokarmowy: 30,3 g

22.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabielana (MLE, SEL)	1 porcja (350g)
Udko z kurczaka, pieczone	1 porcja (100g)
Surówka z pora (MLE)	1 porcja (150g)
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębowa	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	$^1/_2$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2043 kcal
Białko ogółem: 91,9 g
Tłuszcz: 58,5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19,79 g
Węglowodany ogółem: 279,94 g
Błonnik pokarmowy: 32,79 g

23.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE)	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (200g)

Obiad

Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL)	1 porcja (350g)
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ, GLU)	1 porcja (100g)
Sos koperkowy (GLU)	1 porcja (80ml)
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i $^1/_2$ porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	$^{1}/_{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2299 kcal
Białko ogółem: 112,02 g
Tłuszcz: 73,56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26,8 g
Węglowodany ogółem: 294,82 g
Błonnik pokarmowy: 29,77 g

24.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 sztuka (25g)
Schab pieczony	3 plastry (30g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Kiwi	1 sztuka (75g)

Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL)	1 porcja (350g)
Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU)	1 porcja (180g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i $^{1}/_{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2079 kcal
Białko ogółem: 105,74 g
Tłuszcz: 61,29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15,57 g
Węglowodany ogółem: 268,55 g
Błonnik pokarmowy: 25,08 g

25.10.2026 (niedziela)

Śniadanie	
Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE)	1 porcja (50g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
II śniadanie	
Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 opakowanie (300ml)
Obiad	
Rosół z makaronem (SEL, GLU)	1 porcja (350g)
Duszony schab w sosie własnym (GLU)	1 porcja (100g)
Mizeria (MLE)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)
Kolacja	
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębowa	3 plastry (30g)
Ogórek	$^1/_2$ porcji(50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2130 kcal
Białko ogółem: 96,57 g
Tłuszcz: 60,61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21,33 g
Węglowodany ogółem: 294,29 g
Błonnik pokarmowy: 24,58 g

26.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami, zabielany (GLU, MLE)	1 porcja (350g)
Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB)	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	$^{1}/_{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2109 kcal
Białko ogółem: 109,03 g
Tłuszcz: 60,42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,01 g
Węglowodany ogółem: 269,84 g
Błonnik pokarmowy: 29,82 g

27.10.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE)	1 porcja (250ml)

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ, GLU)	1 porcja (160g)
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i $^{1}/_{2}$ porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3 plastry (30g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2251 kcal
Białko ogółem: 112,15 g
Tłuszcz: 62,7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,97 g
Węglowodany ogółem: 306,13 g
Błonnik pokarmowy: 36,13 g

28.10.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)

Schab pieczony	3 plastry (30g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)

Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL)	1 porcja (350g)
Pierogi z mięsem i masłem (GLU, MLE, JAJ)	1 porcja (300g)
Surówka z kapusty kiszonej i marchewki	1 porcja (150g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów	1 porcja (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i $^1/_2$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2195 kcal
Białko ogółem: 109,17 g
Tłuszcz: 73,19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23,68 g
Węglowodany ogółem: 269,43 g
Błonnik pokarmowy: 28,96 g

29.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE)	1 porcja (50g)
Szynka dębowa	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR)	1 porcja (100g)
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL)	1 porcja (70g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	$^1/_2$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2026 kcal
Białko ogółem: 94,95 g
Tłuszcz: 52,04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16,13 g
Węglowodany ogółem: 290,05 g
Błonnik pokarmowy: 28,07 g

30.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^3/_4$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	3 plastry (30g)
Pomidor	5 plastrów (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)

Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL)	1 porcja (350g)
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU)	1 porcja (130g)
Marchewka z groszkiem, duszona (GLU)	1 porcja (150g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE)	1 porcja (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3 plastry (30g)
Papryka czerwona	$^{1}/_{2}$ porcji (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2218 kcal
Białko ogółem: 114,58 g
Tłuszcz: 71,39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,68 g
Węglowodany ogółem: 275,6 g
Błonnik pokarmowy: 27,62 g

31.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Gruszka	1 sztuka (130g)

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE)	1 porcja (350g)
Wegetariańskie bolognese z soczewicy (SEL)	1 porcja (180g)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)

Szynka gotowana z piersi indyka	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i $^{1}/_{2}$ plastra (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2123 kcal
Białko ogółem: 92,43 g
Tłuszcz: 54,72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18,7 g
Węglowodany ogółem: 311,44 g
Błonnik pokarmowy: 35,13 g

01.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU)	1 porcja (250g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Kiełbaski drobiowe	1 porcja (100g)
Musztarda (GOR)	1 porcja (10g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)

II śniadanie

Kisiel truskawkowy	1 porcja (200g)

Obiad

Rosół z ryżem (SEL)	1 porcja (350g)
Udko z kurczaka, pieczone	1 porcja (100g)
Czerwona kapusta na ciepło	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	$^{3}/_{4}$ szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Schab pieczony	3 plastry (30g)
Pomidor	2 i $^{1}/_{2}$ plastra (50g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2097 kcal
Białko ogółem: 96,25 g
Tłuszcz: 64,3 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20,35 g
Węglowodany ogółem: 276,74 g
Błonnik pokarmowy: 23,26 g