

	środa 2026-09-23	czwartek 2026-09-24	piątek 2026-09-25	sobota 2026-09-26	niedziela 2026-09-27	poniedziałek 2026-09-28	wtorek 2026-09-29
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250g (mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana	zupa mleczna z kaszą jagną 250g (gluten, mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jagnana	zupa mleczna z zacierką 250g (gluten, jaja, mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron dwujęzyczny	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (mleko) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Płatki ryżowe, błyskawiczne	zupa mleczna z kaszą manną 250g (gluten, mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna	zupa mleczna z makaronem 250g (mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron pszenny świderki	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250g (mleko) Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu, Płatki ryżowe, błyskawiczne
	Szynka wieprzowa, gotowana 50g serek lacyaty puszysty 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 722.62, B [g]: 29.97, T [g]: 32.54, W [g]: 80.87, Błonnik [g]: 5.85, Cukier [g]: 14.76, Sód [mg]: 842.53, Kwasy tł. nas. [g]: 20.13	Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Pomidor 80g president twaróg delikatny 50g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 807.81, B [g]: 36.95, T [g]: 32.68, W [g]: 95.18, Błonnik [g]: 6.63, Cukier [g]: 14.95, Sód [mg]: 999.05, Kwasy tł. nas. [g]: 17.05	Pieczeń żuławska 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek lacyaty puszysty 50g (mleko) Rzodkiewka 30g Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 675.48, B [g]: 28.71, T [g]: 22.96, W [g]: 92.13, Błonnik [g]: 6.46, Cukier [g]: 13.48, Sód [mg]: 801.5, Kwasy tł. nas. [g]: 12.63	Paszet drobiowy 50g Dżem truskawkowy, niskosłodzony 25g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 729.51, B [g]: 23.24, T [g]: 24.67, W [g]: 106.16, Błonnik [g]: 5.37, Cukier [g]: 23.27, Sód [mg]: 515.33, Kwasy tł. nas. [g]: 11.97	Szynka wieprzowa, gotowana 50g serek lacyaty twarżkowy 50g (mleko) Salata 15g Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 775.31, B [g]: 30.34, T [g]: 31.9, W [g]: 95.22, Błonnik [g]: 6.07, Cukier [g]: 13.91, Sód [mg]: 834.45, Kwasy tł. nas. [g]: 19.82	Paszet drobiowy 50g serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 80g Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 624.74, B [g]: 27.66, T [g]: 20.21, W [g]: 86.39, Błonnik [g]: 6.38, Cukier [g]: 18.16, Sód [mg]: 530.06, Kwasy tł. nas. [g]: 9.22	Szynka kanapkowa 50g (gluten, soja, mleko, seler) Rzodkiewka 30g serek lacyaty twarżkowy 50g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 768.26, B [g]: 27.85, T [g]: 30.75, W [g]: 97.74, Błonnik [g]: 5.71, Cukier [g]: 13.31, Sód [mg]: 928.78, Kwasy tł. nas. [g]: 19.32
Obiad	zupa z białej fasoli 350g (seler) Woda, Ziemiaki, wczesne, Fasola biała, nasiona suche, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g makaron z kurczakiem i warzywami 300g (gluten) Makaron pszenny świderki, Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kukinia, Woda, Marchew, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Czosnek, Sól biała, Ziola prowansalskie, Przyprawa do kurczaka, Pieprz czarny Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Zupa zacierkowa 350g (gluten, jaja, seler) Ziemiaki, późne, Marchew, Makaron dwujęzyczny, Pietruszka, korzeń, Por, Kości, wywar, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól jodowana, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Panierowany filet pieczony 150g (gluten) Mintaj, filet bez skóry, świeży, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemiaki, gotowane 200g Surówka wielowarzynna 100g Kapusta biała, Ogórek świeży (długi), Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Zupa kalafiorowaa 350g (seler) Kości, wywar, Ziemiaki, wczesne, Kalafior, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g Palki pieczone 200g Noga (udo) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ryż biały, gotowany 200g Surówka z selera (żywienie zbiorowe) 100g (mleko, seler) Seler korzeniowy, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Sok z cytryny, Jabłko, Sól biała Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (seler) Kości, wywar, Ziemiaki, wczesne, Marchew, Ryż biały, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Stek z cebulką (żywienie zbiorowe) 100g (gluten, jaja) Wieprzowina, łopataka, Bulka tarta, Cebula, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), Kukurydza konserwowa, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Zupa z fasolki szparagowej 351g (mleko, seler) Kości, wywar, Ziemiaki, późne, Fasolka szparagowa słoik, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Śmietana 12% do zup i sosów, Pieprz czarny, Sól biała, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Kaszotto warzywne z kaszą pečzak 300g (gluten) Kasza jęczmienna, pečczak, gotowana, Fasola czerwona z puszki, Kukinia, Woda, Papryka czerwona, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Cebula, Groszek zielony, konserwowy, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, korzeń, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz biały, Sól biała Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Zupa ogórkowa 350g (seler) Ogórek kiszony, Ziemiaki, wczesne, Woda, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Spaghetti bolońskie 300g (gluten, jaja) Makaron spaghetti, Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Marchew, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Pietruszka, korzeń, Koncentrat pomidorowy, 30%, Ziola prowansalskie, Pieprz czarny, Przyprawa do mięsa mielonego, Sól biała Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Zupa barszcz ukraiński 350g (seler) Kości, wywar, Ziemiaki, wczesne, Buraki, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Majeranek suszony, vegeta natur 150g Schab duszony w sosie własnym 150g (gluten) Wieprzowina, schab surowy bez kości, Cebula, Mąka pszenna, typ 500, Pieprz czarny, Sól biała, Ziola prowansalskie, Przyprawa do mięs delikat Ziemiaki, gotowane 200g Mizeria z jogurtem greckim 100g (mleko) Ogórek świeży (długi), Jogurt typu greckiego, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody
Kolacja	Poledwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Salata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g E [kcal]: 767.22, B [g]: 42.97, T [g]: 8.89, W [g]: 136.08, Błonnik [g]: 14.96, Cukier [g]: 10.18, Sód [mg]: 1015.47, Kwasy tł. nas. [g]: 0.95	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Pasta twarogowa 60g (mleko) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek Salata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 731.57, B [g]: 37.9, T [g]: 12.13, W [g]: 125.04, Błonnik [g]: 14.52, Cukier [g]: 15.51, Sód [mg]: 1524.13, Kwasy tł. nas. [g]: 1.14	Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten, ryby, soja, gorczyca) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 776.8, B [g]: 44.19, T [g]: 28.6, W [g]: 91.01, Błonnik [g]: 10.93, Cukier [g]: 10.51, Sód [mg]: 1365.11, Kwasy tł. nas. [g]: 6.29	Poledwica z indyka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 601.39, B [g]: 25.11, T [g]: 16.97, W [g]: 91.96, Błonnik [g]: 10.21, Cukier [g]: 10.88, Sód [mg]: 1215.73, Kwasy tł. nas. [g]: 3	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja) Pomidor 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g E [kcal]: 455.8, B [g]: 14.2, T [g]: 12.97, W [g]: 74.93, Błonnik [g]: 12.86, Cukier [g]: 13.22, Sód [mg]: 1051.56, Kwasy tł. nas. [g]: 1.43	Kiełbasa krakowska, sucha 50g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 631.96, B [g]: 35.19, T [g]: 6.95, W [g]: 112.05, Błonnik [g]: 9.66, Cukier [g]: 11.13, Sód [mg]: 2242, Kwasy tł. nas. [g]: 2.41	Poledwica sopocka 50g (gluten, soja, mleko, seler) Ser warogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Pomidor 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 35g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g E [kcal]: 570.36, B [g]: 47.99, T [g]: 7.96, W [g]: 82.71, Błonnik [g]: 12.04, Cukier [g]: 15.15, Sód [mg]: 960.87, Kwasy tł. nas. [g]: 3.04
posilek nocny	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: 126, B [g]: 6.4, T [g]: 7, W [g]: 9.4, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 9.4, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 4.4	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: 126, B [g]: 6.4, T [g]: 7, W [g]: 9.4, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 9.4, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 4.4	Kanapka z masłem, salată i szynką 26g (gluten, soja, mleko, seler) Szynka z piersi kurczaka, Masło ekstra, Salata, Chleb żytni razowy E [kcal]: 54.87, B [g]: 3.35, T [g]: 4.34, W [g]: 0.73, Błonnik [g]: 0.15, Cukier [g]: 0.13, Sód [mg]: 145.17, Kwasy tł. nas. [g]: 2.78	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: 126, B [g]: 6.4, T [g]: 7, W [g]: 9.4, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 9.4, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 4.4	Kefir, 2% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: 75, B [g]: 5.1, T [g]: 3, W [g]: 7.05, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 6.15, Sód [mg]: 57, Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: 90, B [g]: 6.45, T [g]: 3, W [g]: 9.3, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 6.3, Sód [mg]: 94.5, Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	Kanapka z masłem, salată i szynką 26g (gluten, soja, mleko, seler) Szynka z piersi kurczaka, Masło ekstra, Salata, Chleb żytni razowy E [kcal]: 54.87, B [g]: 3.35, T [g]: 4.34, W [g]: 0.73, Błonnik [g]: 0.15, Cukier [g]: 0.13, Sód [mg]: 145.17, Kwasy tł. nas. [g]: 2.78
Suma	E [kcal]: 2066.34, B [g]: 97.37, T [g]: 71.44, W [g]: 271.87, Błonnik [g]: 26.21, Cukier [g]: 37.36, Sód [mg]: 2636.25, Kwasy tł. nas. [g]: 39.6	E [kcal]: 2115.98, B [g]: 106.31, T [g]: 70.72, W [g]: 277.92, Błonnik [g]: 27.13, Cukier [g]: 44.71, Sód [mg]: 3346.21, Kwasy tł. nas. [g]: 33.22	E [kcal]: 1963.05, B [g]: 93.38, T [g]: 78.05, W [g]: 233.8, Błonnik [g]: 22.73, Cukier [g]: 27.25, Sód [mg]: 3150.93, Kwasy tł. nas. [g]: 32.34	E [kcal]: 1908.8, B [g]: 79.2, T [g]: 67.15, W [g]: 258.13, Błonnik [g]: 22.26, Cukier [g]: 50.12, Sód [mg]: 2551.81, Kwasy tł. nas. [g]: 29.92	E [kcal]: 1776.01, B [g]: 72.62, T [g]: 67.78, W [g]: 226.08, Błonnik [g]: 25.56, Cukier [g]: 38.11, Sód [mg]: 2810.81, Kwasy tł. nas. [g]: 33.87	E [kcal]: 1885.2, B [g]: 96.72, T [g]: 57.23, W [g]: 257.65, Błonnik [g]: 22.36, Cukier [g]: 40.87, Sód [mg]: 3938.61, Kwasy tł. nas. [g]: 27.46	E [kcal]: 1838.09, B [g]: 106.1, T [g]: 61.14, W [g]: 228, Błonnik [g]: 23.65, Cukier [g]: 34.46, Sód [mg]: 2738.98, Kwasy tł. nas. [g]: 35.82

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne

	środa 2026-09-30	czwartek 2026-10-01	piątek 2026-10-02
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250g (mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza jaglana Szynka wieprzowa, gotowana 50g serek lacyaty puszysty 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 722.62, B [g]: 29.97, T [g]: 32.54, W [g]: 80.87, Błonnik [g]: 5.85, Cukier [g]: 14.76, Sód [mg]: 642.53, Kwasy tł. nas. [g]: 20.13	zupa mleczna z kaszą manną 250g (gluten , mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Kasza manna Kielbasa krakowska, sucha 50g (gluten , soja , mleko , seler , gorczyca) Pomidor 80g president twaróg delikatny 50g (mleko) Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 807.81, B [g]: 36.95, T [g]: 32.68, W [g]: 95.18, Błonnik [g]: 6.63, Cukier [g]: 14.95, Sód [mg]: 999.05, Kwasy tł. nas. [g]: 17.05	zupa mleczna z zacierką 250g (gluten , jaja , mleko) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Makaron dwujęcyjny Pieczeri żuławska 50g (gluten , soja , mleko , seler) serek lacyaty puszysty 50g (mleko) Rzodkiewka 30g Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 675.48, B [g]: 28.71, T [g]: 22.96, W [g]: 92.13, Błonnik [g]: 6.46, Cukier [g]: 13.48, Sód [mg]: 801.5, Kwasy tł. nas. [g]: 12.63
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350g (seler) Woda, Ziemniaki, wczesne, Pieczarki, świeże, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g, Liście laurowe, suszone, Ziele angielskie całe Gulasz mięsno-warzywny duszony 150g (gluten) Wieprzowina, szynka surowa, Cukinia, Papryka czerwona, Marchew, Olej rzepakowy, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała, Mąka pszenna, typ 550 Kasza gryczana, gotowana 200g Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: 561.78, B [g]: 33.49, T [g]: 14.54, W [g]: 78.94, Błonnik [g]: 9.94, Cukier [g]: 8.64, Sód [mg]: 781.96, Kwasy tł. nas. [g]: 2.84	Zupa grochowa 350g (seler) Kości, wywar, Ziemniaki, wczesne, Groch, nasiona suche, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Panierowany filet pieczony 150g (gluten) Mintaj, filet bez skóry, świeży, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonek 100g Kapusta kiszona, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: 631.36, B [g]: 41.35, T [g]: 11.39, W [g]: 100.22, Błonnik [g]: 15.46, Cukier [g]: 10.58, Sód [mg]: 1496.46, Kwasy tł. nas. [g]: 0.99	Zupa jarzynowa 350g (seler) Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Kości, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słodka, Por, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz biały, Sól biała Risotto warzywne gotowane 300g (gluten) Ryz biały, gotowany, Woda, Cukinia, Fasola czerwona z puszki, Marchew, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pietruszka, korzeń, Pomidory bez skóry w puszcze lub kartoniku, Mąka pszenna, typ 550, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody E [kcal]: 383.84, B [g]: 14.26, T [g]: 1.6, W [g]: 83.03, Błonnik [g]: 13.12, Cukier [g]: 16.39, Sód [mg]: 1077.8, Kwasy tł. nas. [g]: 0.28
kolacja	Poledwica z indyka 50g (gluten , soja , mleko , seler) serek kanapkowy 50g (mleko) Salata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g E [kcal]: 450.5, B [g]: 18.03, T [g]: 23.01, W [g]: 45.52, Błonnik [g]: 5.4, Cukier [g]: 3.02, Sód [mg]: 778.25, Kwasy tł. nas. [g]: 14.12	Szynka z udźca kurczaka 50g (gluten , soja , mleko , seler) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (jaja) Jaja kurze całe, Szczypiorek, Majonez z olejem rzepakowym Salata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 472.12, B [g]: 22.12, T [g]: 23.44, W [g]: 46.45, Błonnik [g]: 6.05, Cukier [g]: 3.01, Sód [mg]: 880, Kwasy tł. nas. [g]: 10.85	Paprykarz "Szczeciński" 50g (gluten , ryby , soja , gorczyca) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 50g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb pszenny 40g (gluten) Chleb żytni razowy 40g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 473.4, B [g]: 20.98, T [g]: 22, W [g]: 50.78, Błonnik [g]: 5.19, Cukier [g]: 3.98, Sód [mg]: 721.15, Kwasy tł. nas. [g]: 10.29
posiłek nocny	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: 126, B [g]: 6.4, T [g]: 7, W [g]: 9.4, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 9.4, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 4.4	mleko uht 3,5% ze słomką 200g (mleko) E [kcal]: 126, B [g]: 6.4, T [g]: 7, W [g]: 9.4, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 9.4, Sód [mg]: 0, Kwasy tł. nas. [g]: 4.4	Kanapka z masłem, salata i szynką 26g (gluten , soja , mleko , seler) Szynka z piersi kurczaka, Masło ekstra, Salata, Chleb żytni razowy E [kcal]: 54.87, B [g]: 3.35, T [g]: 4.34, W [g]: 0.73, Błonnik [g]: 0.15, Cukier [g]: 0.13, Sód [mg]: 145.17, Kwasy tł. nas. [g]: 2.78
Suma	E [kcal]: 1860.9, B [g]: 87.89, T [g]: 77.09, W [g]: 214.73, Błonnik [g]: 21.19, Cukier [g]: 35.82, Sód [mg]: 2402.74, Kwasy tł. nas. [g]: 41.49	E [kcal]: 2037.29, B [g]: 106.82, T [g]: 74.51, W [g]: 251.25, Błonnik [g]: 28.14, Cukier [g]: 37.94, Sód [mg]: 3375.51, Kwasy tł. nas. [g]: 33.29	E [kcal]: 1587.59, B [g]: 67.3, T [g]: 50.9, W [g]: 226.67, Błonnik [g]: 24.92, Cukier [g]: 33.98, Sód [mg]: 2745.62, Kwasy tł. nas. [g]: 25.98

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne