

	sobota 2026-10-03	niedziela 2026-10-04	poniedziałek 2026-10-05	wtorek 2026-10-06	środa 2026-10-07	czwartek 2026-10-08	piątek 2026-10-09
Śniadanie	Paszтет drobiowy 60g president twaróg delikatny 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Szynka wieprzowa, gotowana 60g Ogórek świeży (długi) 80g Rzodkiewka 30g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Paszтет drobiowy 60g serek kanapkowy 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Paprykarz "Szczeciński" 60g (gluten, ryby, soja, gorczyca) serek lacyaty puszysty 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Szynka wieprzowa, gotowana 60g serek lacyaty twarozkowy 60g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Kielbasa krakowska, sucha 60g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) president twaróg delikatny 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g	Pieczeń żóławska 60g (gluten, soja, mleko, seler) serek lacyaty puszysty 60g (mleko) Rzodkiewka 30g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g
	E [kcal]: 495.2, B [g]: 18.78, T [g]: 26.42, W [g]: 49.33, Błonnik [g]: 7.12, Cukier [g]: 8.45, Sód [mg]: 444.05, Kwasy tł. nas. [g]: 12.79	E [kcal]: 520, B [g]: 20.44, T [g]: 30.06, W [g]: 45.93, Błonnik [g]: 7.47, Cukier [g]: 4.19, Sód [mg]: 806.95, Kwasy tł. nas. [g]: 19.11	E [kcal]: 531, B [g]: 17.86, T [g]: 30.7, W [g]: 49.63, Błonnik [g]: 7.68, Cukier [g]: 8.89, Sód [mg]: 441.65, Kwasy tł. nas. [g]: 16.05	E [kcal]: 563, B [g]: 15.06, T [g]: 34.76, W [g]: 51.49, Błonnik [g]: 7.54, Cukier [g]: 5.15, Sód [mg]: 760.25, Kwasy tł. nas. [g]: 18.57	E [kcal]: 517, B [g]: 20.35, T [g]: 30.03, W [g]: 45.05, Błonnik [g]: 7.54, Cukier [g]: 3.8, Sód [mg]: 804.25, Kwasy tł. nas. [g]: 19.1	E [kcal]: 564, B [g]: 28.6, T [g]: 31, W [g]: 46.69, Błonnik [g]: 7.68, Cukier [g]: 5.89, Sód [mg]: 1010.45, Kwasy tł. nas. [g]: 15.78	E [kcal]: 544, B [g]: 17.44, T [g]: 33.48, W [g]: 47.25, Błonnik [g]: 7.59, Cukier [g]: 4.25, Sód [mg]: 766.15, Kwasy tł. nas. [g]: 20.09
II śniadanie	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Gruszka 170g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Gruszka 170g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Jabłko 160g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Gruszka 170g	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g
	E [kcal]: 176.6, B [g]: 7.02, T [g]: 2.59, W [g]: 32.73, Błonnik [g]: 3.57, Cukier [g]: 25.08, Sód [mg]: 63.4, Kwasy tł. nas. [g]: 1.57	E [kcal]: 166, B [g]: 6.84, T [g]: 3.64, W [g]: 27.76, Błonnik [g]: 3.2, Cukier [g]: 23.72, Sód [mg]: 83.2, Kwasy tł. nas. [g]: 2.06	E [kcal]: 176.6, B [g]: 7.02, T [g]: 2.59, W [g]: 32.73, Błonnik [g]: 3.57, Cukier [g]: 25.08, Sód [mg]: 63.4, Kwasy tł. nas. [g]: 1.57	E [kcal]: 158, B [g]: 6.64, T [g]: 2.89, W [g]: 27.61, Błonnik [g]: 3.2, Cukier [g]: 23.77, Sód [mg]: 63.2, Kwasy tł. nas. [g]: 1.56	E [kcal]: 166, B [g]: 6.84, T [g]: 3.64, W [g]: 27.76, Błonnik [g]: 3.2, Cukier [g]: 23.72, Sód [mg]: 83.2, Kwasy tł. nas. [g]: 2.06	E [kcal]: 176.6, B [g]: 7.02, T [g]: 2.59, W [g]: 32.73, Błonnik [g]: 3.57, Cukier [g]: 25.08, Sód [mg]: 63.4, Kwasy tł. nas. [g]: 1.57	E [kcal]: 166, B [g]: 6.84, T [g]: 3.64, W [g]: 27.76, Błonnik [g]: 3.2, Cukier [g]: 23.72, Sód [mg]: 83.2, Kwasy tł. nas. [g]: 2.06
Obiad	Zupa gospodarcza 350g (seler) Kość, wywar, Ziemiaki, późne, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, makaron zaszeka, Groszek zielony, konserwowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Sól biała, Pieprz czarny, Liscie laurowe, suszone, Ziele angielskie cale	Zupa brokułowaa 350g (seler) Kość, wywar, Ziemiaki, wczesne, Brokuły, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liscie (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g	Zupa kapuśniak 350g (seler) Kość, wywar, Ziemiaki, wczesne, Kapusta kiszona, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liscie (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g	Zupa z fasolki szparagowej 351g (mleko, seler) Woda, Ziemiaki, wczesne, Fasola biała, nasiona suche, Kość, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Śmietana 12% do zup i sosów, Pieprz czarny, Sól biała, Liscie laurowe, suszone, Ziele angielskie cale	zupa z białej fasoli 100g (seler) Woda, Ziemiaki, wczesne, Fasola biała, nasiona suche, Kość, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Pietruszka, liscie (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g	Zupa koperkowa (życzenie zbiorowe) 350g (mleko, seler) Woda, Włoszczyzna świeża, Ziemiaki, średnio, Śmietana, 12% tłuszczu, Koper ogrodowy, Liscie laurowe, suszone, Ziele angielskie cale	Zupa kalafiorowaa 350g (seler) Kość, wywar, Ziemiaki, wczesne, Kalafior, Marchew, Pietruszka, liscie (natka pietruszki), Pieprz czarny, Sól biała, vegeta natur 150g
	Kotlet mielony pieczony 113g (gluten, jaja) Wieprzowina, łopatką, Olej rzepakowy, Bulka tarta, Jaja kurze cale, Cebula, Pieprz czarny, Sól biała	Potrawka drobiowa duszona z makaronem 300g Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Kukinia, Marchew, Papryka czerwona, Cebula, Kukurydza konserwowa, Por, Czosnek, Papryka w proszku, Liscie (natka pietruszki), Przyprawa do kurczaka, Sól biała	Gulasz mięsno-warzywny duszony 150g (gluten) Wieprzowina, szynka surowa, Kukinia, Marchew, Olej rzepakowy, Papryka czerwona, Czosnek, Pieprz czarny, Sól biała, Mąka pszenna, typ 550	Oszukane gołabki pieczone w sosie pomidorowym 150g (gluten) Wieprzowina, łopatką, Kapusta biała, Ryż brązowy, Cebula, Olej rzepakowy, Czosnek, Koncentrat pomidorowy, 30%, Mąka pszenna, typ 500, Pieprz czarny, Sól biała	z ryżem duszony 300g (gluten) Mintaj, filet bez skóry, świeży, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Sól biała	Panierowany filet pieczony 150g (gluten) Mintaj, filet bez skóry, świeży, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Mąka ziemniaczana, Sól biała	Kotlet z białej fasoli w sosie pieczarkowym pieczony 150g (gluten, jaja, mleko) Fasola biała, nasiona suche, Pieczarki, świeże, Jaja kurze cale, Czosnek, Bulka tarta, Cebula, Jogurt typu greckiego, Mąka pszenna, typ 500, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Pietruszka, liscie (natka pietruszki), Sól biała
Surówka szwedzka 150g	Ogórek kiszony, Papryka czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała	Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Surówka wielowarzynna 100g Kapusta biała, Ogórek świeży (długi), Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała	Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Surówka z kapusty pekińskiej 100g (mleko) Kapusta pekińska, Ogórek świeży (długi), Jogurt typu greckiego, Kukurydza konserwowa, Pieprz czarny, Sól biała
	Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody	Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody	Woda z sokiem 249g Woda, syrop do wody
kolacja	Poledwica z indyka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (mleko) Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Szynka z udźca kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja kurze cale, gotowane 55g (jaja) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g	Kielbasa krakowska, sucha 60g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 60g (mleko) Rzodkiewka 30g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Ogórek świeży (długi) 40g	Poledwica sopocka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 226g	Poledwica z indyka 60g (gluten, soja, mleko, seler) serek kanapkowy 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g	Szynka z udźca kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Pasta twarogowa 60g (mleko) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Szczypiorek Sałata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g	Paprykarz "Szczeciński" 60g (gluten, ryby, soja, gorczyca) president twaróg delikatny 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g
	E [kcal]: 450.4, B [g]: 26.35, T [g]: 19.43, W [g]: 46.91, Błonnik [g]: 8.21, Cukier [g]: 8.24, Sód [mg]: 897.25, Kwasy tł. nas. [g]: 10.92	E [kcal]: 457.6, B [g]: 23.14, T [g]: 22.4, W [g]: 45.04, Błonnik [g]: 9.45, Kwasy tł. nas. [g]: 10.91	E [kcal]: 549, B [g]: 29.78, T [g]: 29.74, W [g]: 44.75, Błonnik [g]: 7.67, Cukier [g]: 3.41, Sód [mg]: 1179.75, Kwasy tł. nas. [g]: 15.11	E [kcal]: 463.2, B [g]: 29.96, T [g]: 19.06, W [g]: 47.11, Błonnik [g]: 7.68, Cukier [g]: 5.53, Sód [mg]: 790.61, Kwasy tł. nas. [g]: 11.09	E [kcal]: 474.2, B [g]: 19.62, T [g]: 25.04, W [g]: 46.45, Błonnik [g]: 7.87, Cukier [g]: 4.79, Sód [mg]: 864.35, Kwasy tł. nas. [g]: 15.26	E [kcal]: 449.9, B [g]: 25.74, T [g]: 19.56, W [g]: 47.06, Błonnik [g]: 8.26, Cukier [g]: 5.29, Sód [mg]: 901.53, Kwasy tł. nas. [g]: 10.75	E [kcal]: 482, B [g]: 16.86, T [g]: 25.16, W [g]: 50.89, Błonnik [g]: 7.54, Cukier [g]: 5.15, Sód [mg]: 760.25, Kwasy tł. nas. [g]: 11.73
posiłek nocny	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	Kanapka z masłem, sałatą i szynką 55g (gluten, soja, mleko, seler) Chleb żytni razowy, Szynka z piersi kurczaka, Masło ekstra, Sałata	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g (mleko)	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko)	Kanapka z masłem, sałatą i szynką 55g (gluten, soja, mleko, seler) Chleb żytni razowy, Szynka z piersi kurczaka, Masło ekstra, Sałata
	E [kcal]: 100, B [g]: 6.8, T [g]: 4, W [g]: 9.4, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 8.2, Sód [mg]: 76, Kwasy tł. nas. [g]: 2.38	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	E [kcal]: 100, B [g]: 6.8, T [g]: 4, W [g]: 9.4, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 8.2, Sód [mg]: 76, Kwasy tł. nas. [g]: 2.38	E [kcal]: 120.7, B [g]: 6.8, T [g]: 4.83, W [g]: 15.58, Błonnik [g]: 2.59, Cukier [g]: 0.59, Sód [mg]: 277.7, Kwasy tł. nas. [g]: 2.87	E [kcal]: 90, B [g]: 6.45, T [g]: 3, W [g]: 9.3, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 8.2, Sód [mg]: 94.5, Kwasy tł. nas. [g]: 1.79	E [kcal]: 100, B [g]: 6.8, T [g]: 4, W [g]: 9.4, Błonnik [g]: 0, Cukier [g]: 8.2, Sód [mg]: 76, Kwasy tł. nas. [g]: 2.38	E [kcal]: 120.7, B [g]: 5.06, T [g]: 4.83, W [g]: 15.58, Błonnik [g]: 2.59, Cukier [g]: 0.59, Sód [mg]: 277.7, Kwasy tł. nas. [g]: 2.87
Suma	E [kcal]: 1881.73, B [g]: 90.11, T [g]: 78.05, W [g]: 219.05, Błonnik [g]: 28.41, Cukier [g]: 58.76, Sód [mg]: 3555.84, Kwasy tł. nas. [g]: 32.11	E [kcal]: 1857.59, B [g]: 97.75, T [g]: 64.04, W [g]: 237.9, Błonnik [g]: 36.2, Cukier [g]: 51.43, Sód [mg]: 3111.04, Kwasy tł. nas. [g]: 34.65	E [kcal]: 1920.34, B [g]: 91.7, T [g]: 82.75, W [g]: 216.63, Błonnik [g]: 27.81, Cukier [g]: 54.56, Sód [mg]: 2673.18, Kwasy tł. nas. [g]: 37.83	E [kcal]: 1932.76, B [g]: 88.09, T [g]: 79.24, W [g]: 232.72, Błonnik [g]: 33.59, Cukier [g]: 48.96, Sód [mg]: 3231.63, Kwasy tł. nas. [g]: 38.31	E [kcal]: 1842.9, B [g]: 67.44, T [g]: 76.85, W [g]: 236.91, Błonnik [g]: 33.15, Cukier [g]: 47.33, Sód [mg]: 2431.03, Kwasy tł. nas. [g]: 39.7	E [kcal]: 1810.56, B [g]: 98.78, T [g]: 70.74, W [g]: 212.47, Błonnik [g]: 31.39, Cukier [g]: 58.5, Sód [mg]: 2821.99, Kwasy tł. nas. [g]: 32.42	E [kcal]: 1914.79, B [g]: 77.81, T [g]: 72.17, W [g]: 260.08, Błonnik [g]: 43.42, Cukier [g]: 47.16, Sód [mg]: 3179.62, Kwasy tł. nas. [g]: 37.97

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

	sobota 2026-10-10	niedziela 2026-10-11	poniedziałek 2026-10-12
Śniadanie	Paszтет drobiowy 60g president twaróg delikatny 60g (mleko) Salata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 486.4 , B [g]: 18.43 , T [g]: 26.37 , W [g]: 47.45 , Błonnik [g]: 6.93 , Cukier [g]: 7.4 , Sód [mg]: 435.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.78	Szynka wieprzowa, gotowana 60g serek łaciaty twarozkowy 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 525.8 , B [g]: 20.7 , T [g]: 30.08 , W [g]: 46.93 , Błonnik [g]: 7.12 , Cukier [g]: 4.85 , Sód [mg]: 812.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.11	Paszтет drobiowy 60g serek kanapkowy 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g E [kcal]: 531 , B [g]: 17.86 , T [g]: 30.7 , W [g]: 49.63 , Błonnik [g]: 7.68 , Cukier [g]: 8.89 , Sód [mg]: 441.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.05
II śniadanie	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) Gruszka 170g E [kcal]: 176.6 , B [g]: 7.02 , T [g]: 2.59 , W [g]: 32.73 , Błonnik [g]: 3.57 , Cukier [g]: 25.08 , Sód [mg]: 63.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.57	Kefir, 1,5% tłuszczu 200g (mleko) Jabłko 160g E [kcal]: 166 , B [g]: 6.84 , T [g]: 3.64 , W [g]: 27.76 , Błonnik [g]: 3.2 , Cukier [g]: 23.72 , Sód [mg]: 83.2 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.06	Gruszka 170g Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g (mleko) E [kcal]: 176.6 , B [g]: 7.02 , T [g]: 2.59 , W [g]: 32.73 , Błonnik [g]: 3.57 , Cukier [g]: 25.08 , Sód [mg]: 63.4 , Kwasy tł. nas. [g]: 1.57
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 250g (seler) Kości, wywar, Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Pieprz czarny, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), vegeta natur 150g Palki pieczone 200g Noga (ud) kurczaka, Olej rzepakowy, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Ziemniaki, gotowane 200g Mizeria z jogurtem greckim 100g (mleko) Ogórek świeży (długi), Jogurt typu greckiego, Cytryna, Koper ogrodowy, Szczypiorek Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: 673.38 , B [g]: 44.16 , T [g]: 29.48 , W [g]: 61.43 , Błonnik [g]: 8.2 , Cukier [g]: 10.64 , Sód [mg]: 576.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 6.65	Zupa jarzynowa 350g (seler) Ziemniaki, wczesne, Kalafior, Kości, wywar, Marchew, Fasolka szparagowa słoik, Por, Pietruszka, korzeń, Groszek zielony, konserwowy, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Pieprz biały, Sól biała Karkówka pieczona w sosie własnym 150g (gluten) Wieprzowina, karkówka, Woda, Mąka pszenna, typ 550, Cebula, Majeranek suszony, Papryka w proszku, Pieprz czarny, Sól biała Kasza gryczana, gotowana 200g Ogórki konserwowe 100g (gorczyca, siarka) Woda z sokiem 250g Woda, syrop do wody E [kcal]: 720.6 , B [g]: 39.67 , T [g]: 20.55 , W [g]: 100.01 , Błonnik [g]: 13.42 , Cukier [g]: 16 , Sód [mg]: 1408.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 7.67	Zupa ogórkowa 350g (seler) Ogórek kiszony, Ziemniaki, wczesne, Woda, Kości, wywar, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pieprz czarny, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, vegeta natur 150g Spaghetti bolońskie 300g Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno), Wieprzowina, szynka surowa, Woda, Marchew, Pomidory krojone w puszcze 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 E [kcal]: 629.96 , B [g]: 37.7 , T [g]: 8.03 , W [g]: 107.65 , Błonnik [g]: 17.36 , Cukier [g]: 13.23 , Sód [mg]: 2251 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.45
Kolacja	Poledwica z indyka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Ser twarogowy (twaróg) półtłusty 60g (mleko) Pomidor 80g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 463.2 , B [g]: 26.86 , T [g]: 19.56 , W [g]: 49.75 , Błonnik [g]: 8.96 , Cukier [g]: 7.33 , Sód [mg]: 903.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.95	Szynka z udzka kurczaka 60g (gluten, soja, mleko, seler) Jaja kurze całe, gotowane 55g (jaja) Salata 15g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Rzodkiewka 30g E [kcal]: 448.8 , B [g]: 22.79 , T [g]: 22.35 , W [g]: 43.16 , Błonnik [g]: 7.68 , Cukier [g]: 2.06 , Sód [mg]: 937.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 10.9	Kielbasa krakowska, sucha 60g (gluten, soja, mleko, seler, gorczyca) Serek wiejski naturalny 60g (mleko) Ogórek świeży (długi) 120g Masło ekstra 15g (mleko) Chleb żytni razowy 80g (gluten) Herbata czarna, napar bez cukru 250g Marchew, gotowana 40g E [kcal]: 566.8 , B [g]: 30.4 , T [g]: 29.84 , W [g]: 48.87 , Błonnik [g]: 8.6 , Cukier [g]: 5.87 , Sód [mg]: 1203.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.14
posiłek nocny	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: 100 , B [g]: 6.8 , T [g]: 4 , W [g]: 9.4 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 8.2 , Sód [mg]: 76 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.38	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	Kefir, 2% tłuszczu 200g (mleko) E [kcal]: 100 , B [g]: 6.8 , T [g]: 4 , W [g]: 9.4 , Błonnik [g]: 0 , Cukier [g]: 8.2 , Sód [mg]: 76 , Kwasy tł. nas. [g]: 2.38
Suma	E [kcal]: 1899.58 , B [g]: 103.27 , T [g]: 82 , W [g]: 200.76 , Błonnik [g]: 27.66 , Cukier [g]: 58.65 , Sód [mg]: 2054.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.33	E [kcal]: 1951.2 , B [g]: 96.45 , T [g]: 79.62 , W [g]: 227.16 , Błonnik [g]: 31.42 , Cukier [g]: 52.93 , Sód [mg]: 3335.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 41.53	E [kcal]: 2004.36 , B [g]: 99.78 , T [g]: 75.16 , W [g]: 248.28 , Błonnik [g]: 37.21 , Cukier [g]: 61.27 , Sód [mg]: 4035.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.59

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 10-Gorzycza i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny