

Symbol analizy: MAJ 21

Jadłospis na dzień: 2026.05.21

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Dżem niskosłodzony	10g.
	Masło ekstra	10g.
	Ser twarogowy półtusty	30g.
	Bułka pszenna zwykła	60g.
	Chleb pszenny	70g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Surówka z ogórków kwaszonych	100
	Stek wieprzowy	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Jabłko	120g.
	Kompot z mrozonek	250ml.
	Zupa koperkowa z ryżem	350ml.
podwieczorek	Kefir	250g.
kolacja	Szynka wiepszowa	70
	Ogórek świeży	80
	Chleb mieszany	250
	Tłuszcz 60%	10g.
	Salata	20g.
	Jajko gotowane	40g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,3,5,6,7,8,9,10)

Energia (kcal)	1854,1
Energia (kJ)	7806,71
Białko ogółem (g)	101,71
Tłuszcz (g)	60,52
Węglowodany ogółem (g)	225,02
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,23
Sacharoza (g)	2,37
Błonnik pokarmowy (g)	43,86
Sól (g)	28,32

Jadłospis na dzień: 2026.05.22

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Bułka zwykła	60g.
	Chleb pszenny	70g.
	Pomidor	100g.
	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem	150g.
	Kasa jęczmienna na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Surówka z kapusty kwaszonej	100
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Jabłko	120g.
	Ryba pieczona	120g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Zupa pomidorowa z ryżem	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	200g.
kolacja	Pasztet rybny	100
	Salata zielona z pomidorem,ogórkiem, olejem słonecznikowym	100
	Tłuszcz 60%	10g.
	Chleb mieszany	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,3,4,5,6,7,9,9)

Energia (kcal)	1879,59
Energia (kJ)	7911,71
Białko ogółem (g)	84,98
Tłuszcz (g)	68,71
Węglowodany ogółem (g)	223,25
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	11,76
Sacharoza (g)	1,68
Błonnik pokarmowy (g)	44,26
Sól (g)	26,82

Symbol analizy: MAJ 21

Jadłospis na dzień: 2026.05.23

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb pszenny	70g.
	Kiełbasa żywiecka	70g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Pomidore	100g.
	Herbata czarna b/c	250g.
	Biała kawa	250ml.
obiad	Fasolka po bretońsku	300g.
	Kompot z jabłek	250ml.
	Zupa jarzynowa	350ml.
podwieczorek	Salata zielona z pomidorem,ogórkiem,olejem	100g.
	Serek twarogowy ziarnisty	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Baton z kurczaka	30g.
	Pasztet z mięsa mieszanego	70g.
	Chieb mieszany	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,5,6,7,8,9)

Energia (kcal)	2387,51
Energia (kJ)	10011,02
Białko ogółem (g)	121,92
Tłuszcz (g)	109,95
Węglowodany ogółem (g)	213,41
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,1
Sacharoza (g)	2,05
Błonnik pokarmowy (g)	35,83
Sól (g)	39,42

Symbol analizy: MAJ 21

Jadłospis na dzień: 2026.05.24

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb pszenny	70g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Pomidor	100g.
	Serek twarogowy homogenizowany, truskawkowy	130g.
	Heebata czarna b/c	250ml.
obiad	Buraki zasmażane	100g.
	Kotlet schabowy	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Jabłko	120g.
	Kompot z wiśni ,z cukrem	250ml.
	Rosół z makaronem	350ml.
podwieczorek	Kefir	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Polędwica sopocka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Ogórek	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,2,5,6,7,8,9)

Energia (kcal)	2036,93
Energia (kJ)	8590,25
Białko ogółem (g)	106,14
Tłuszcz (g)	59,9
Węglowodany ogółem (g)	261,71
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,46
Sacharoza (g)	2,31
Błonnik pokarmowy (g)	36,07
Sól (g)	24,04

Symbol analizy: MAJ 21

Jadłospis na dzień: 2026.05.25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Ser twarogowy półtłusty	30g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb pszenny	70g.
	Szynka kanapkowa	70g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Mandarynka	100g.
	Gulasz mięsno warzywny	200g.
	Ryż gotowany	200g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Zupa grochowa	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	180g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10G.
	Salata	20g.
	Pieczeń rzymska	70g.
	Papryka czerwona	80g.
	Chleb mieszany	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,3,5,6,7,8,9,10)

Energia (kcal)	1833,24
Energia (kJ)	7736,84
Białko ogółem (g)	86,43
Tłuszcz (g)	45,67
Węglowodany ogółem (g)	265,5
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,44
Sacharoza (g)	2,33
Błonnik pokarmowy (g)	101
Sól (g)	19,96

Symbol analizy: MAJ 21

Jadłospis na dzień: 2026.05.26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb pszenny	70g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Ser topiony	15g.
	Pomidor	100g.
	Biała kawa	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Ziemniaki gotowane	200g.
	Kotlet mielony	120g.
	Surówka z białej kapusty	150g.
	Zupa krupnik z kasza jęczmienną	350g.
	Kompot z jabłek	250ml.
podwieczorek	Serek twarogowy ,ziarnisty	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Ser edamski	30g.
	Chleb mieszany	100g.
	Pomidor	100g.
	Pasta z jajek ze szczypiorkiem	120g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,3,5,6,7,8,9)

Energia (kcal)	2187,44
Energia (kJ)	9200,42
Białko ogółem (g)	117,1
Tłuszcz (g)	81,16
Węglowodany ogółem (g)	243
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,18
Sacharoza (g)	2,78
Błonnik pokarmowy (g)	111,9
Sól (g)	29,28

Symbol analizy: MAJ 21

Jadłospis na dzień: 2026.05.27

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Pasztet z mięsa mieszanego	50g.
	Chleb mieszany	100g.
	Ogórek świeży	100g.
	Kasza manna na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml
obiad	Surówka z ogórków kwaszonych	100g.
	Kasza jęczmienna na sypko z tłuszczem roślinnym	200g.
	Gulasz mięsny	160g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Zupa kapusniak	350ml.
podwieczorek	Kefir	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Szynka delikatesowa z kurczaka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salata zielona z pomidorem, ogórkiem i olejem	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,5,6,7,8,9)

Energia (kcal)	1825,53
Energia (kJ)	7659,63
Białko ogółem (g)	78,91
Tłuszcz (g)	73,87
Węglowodany ogółem (g)	208,03
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,5
Sacharoza (g)	2,17
Błonnik pokarmowy (g)	53,46
Sól (g)	23,83

Symbol analizy: MAJ 21

Jadłospis na dzień: 2026.05.28

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masła ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Polędwica sopocka	60g.
	Ser twarogowy półtłusty	60g.
	Chleb pszenny	70g.
	Pomidor	100g.
	Płatki jęczmienne na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Filet z kurczaka panierowany, smażony bez tłuszczu	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 2% tłuszczu	150g.
	Kompot z mrożonek	250g.
	Zupa pomidorowa z makaronem	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	180g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Parówki popularne	80g.
	Ketchup	15g.
	Chleb mieszany	100g.
	Papryka czerwona	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,3,5,6,7,8,9)

Energia (kcal)	1916,43
Energia (kJ)	8067,84
Białko ogółem (g)	99,43
Tłuszcz (g)	62,31
Węglowodany ogółem (g)	229,36
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,01
Sacharoza (g)	2,51
Błonnik pokarmowy (g)	120,85
Sól (g)	29,44

Symbol analizy: MAJ 21

Jadłospis na dzień: 2026.05.29

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb pszenny	70g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Pomidor	100g.
	Twaróg rzodkiewką i szczypiorkiem	150g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Nalesniki z serem i polewa śmietanowa	300g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Zupa barszcz ukraiński z białą fasolą	350ml.
podwieczorek	Kefir	250g.
kolacja	Śledzie z cebulą 160g.	
	Tłuszcz 60%	10g.
	Chleb mieszany	100g.
	Ogórek kwaszony	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,3,5,6,7,8,9)

Energia (kcal)	2241,05
Energia (kJ)	9405,43
Białko ogółem (g)	101,44
Tłuszcz (g)	93,4
Węglowodany ogółem (g)	237,77
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	10,06
Sacharoza (g)	1,35
Błonnik pokarmowy (g)	32,36
Sól (g)	32,23

Symbol analizy: MAJ 21

Jadłospis na dzień: 2026.05.30

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Szynka kanapkowa	60g.
	Chleb pszenny	70g.
	Ser topiony	15g.
	Pomidor	100g.
	Kasza manna na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Fasolka szparagowa gotowana polana bułka tartą z masłem	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Kotlet mielony	120g.
	Kompot z mrozonek	250g.
	Zupa jarzynowa	350ml.
podwieczorek	Serek twarogowy ziarnisty	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salatka jarzynowa z warzyw gotowanych z majonezem	120g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,3,5,6,7,8,9)

Energia (kcal)	1911,73
Energia (kJ)	8033,13
Białko ogółem (g)	96,34
Tłuszcz (g)	80,41
Węglowodany ogółem (g)	191,45
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,25
Sacharoza (g)	1,97
Błonnik pokarmowy (g)	34,46
Sól (g)	31,18

Jadłospis na dzień: 2026.05.21

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie		
	Dżem niskosłodzony	10g.
	Tłuszcz 60%	10g.
	Ser twarogowy półtusty	30g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Włoszczyzna paski gotowana	100
	Pulpet gotowany	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Jabłko gptowane	120g.
	Kompot z mrozonek	250ml.
	Zupa koperkowa z ryżem	350ml.
podwieczorek	Kefir	250g.
kolacja	Szynka wiepszowa	70
	Ogórek świeży	80
	Chleb mieszany	250
	Tłuszcz 60%	10g.
	Salata	20g.
	Jajko gotowane	40g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,3,5,6,7,8,9,10)

Energia (kcal)	1463,23
Energia (kJ)	6164,53
Białko ogółem (g)	68,95
Tłuszcz (g)	45,22
Węglowodany ogółem (g)	190,56
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,46
Sacharoza (g)	2,06
Błonnik pokarmowy (g)	38,94
Sól (g)	21,31

Jadłospis na dzień: 2026.05.22

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Tłuszcz 60%	10g.
	Bułka zwykła	60g.
	Chleb mieszany	60g.
	Pomidor	100g.
	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem	150g.
	Kasa jęczmienna na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Ziemniaki gotowane	200g.
	Bukiet warzyw gotowany	120g.
	Jabłko gotowane	120g.
	Ryba gotowana	120g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Zupa pomidorowa z ryżem	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	200g.
kolacja	Pasztet rybny	100
	Salata zielona z pomidorem,ogórkiem, olejem słonecznikowym	100
	Tłuszcz 60%	10g.
	Chleb mieszany	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,3,4,5,6,7,9)

Energia (kcal)	1835,87
Energia (kJ)	7727,07
Białko ogółem (g)	93,76
Tłuszcz (g)	62,98
Węglowodany ogółem (g)	214,16
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	13,84
Sacharoza (g)	1,87
Błonnik pokarmowy (g)	53,44
Sól (g)	24,27

Jadłospis na dzień: 2026.05.23

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Tłuszcz 60%	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Kiełbasa żywiecka	70g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Pomidoe	100g.
	Herbata czarna b/c	250g.
	Biała kawa	250ml.
obiad	Bukiet warzyw gotowany	100
	Filet gotowany	100
	Ziemniaki gotowane	200
	Kompot z jabłek	250ml.
	Zupa jarzynowa	350ml.
podwieczorek	Serek twarogowy ziarnisty	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Baton z kurczaka	30g.
	Paszтет z mięsa mieszanego	70g.
	Chieb mieszany	100g.
	Salata zielona z pomidorem,ogórkiem,olejem	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,5,6,7,8,9)

Energia (kcal)	1941,39
Energia (kJ)	8158,54
Białko ogółem (g)	119,91
Tłuszcz (g)	78,31
Węglowodany ogółem (g)	180,42
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,94
Sacharoza (g)	2,22
Błonnik pokarmowy (g)	58,84
Sól (g)	34,09

Jadłospis na dzień: 2026.05.24		
Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Tłuszcz 60%	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Pomidor	100g.
	Serek twarogowy homogenizowany, truskawkowy	130g.
	Heebata czarna b/c	250ml.
obiad	Buraki gotowane z jabłkiem	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Jabłko	120g.
	Schab gotowany w sosie warzywnym	180g.
	Kompot z wiśni ,z cukrem	250ml.
	Rosół z makaronem	350ml.
podwieczorek	Kefir	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Polędwica sopocka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Ogórek	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,2,5,6,7,8,9)

Energia (kcal)	1823,34
Energia (kJ)	7709,74
Białko ogółem (g)	106,02
Tłuszcz (g)	38,41
Węglowodany ogółem (g)	257,56
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,33
Sacharoza (g)	2,38
Błonnik pokarmowy (g)	40,42
Sól (g)	19,53

Jadłospis na dzień: 2026.05.25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Tłuszcz 60%	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Pomidor	100g.
	Serek twarogowy homogenizowany, truskawkowy	130g.
	Heebata czarna b/c	250ml.
obiad	Buraki gotowane z jabłkiem	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Jabłko	120g.
	Schab gotowany w sosie warzywnym	180g.
	Kompot z wiśni ,z cukrem	250ml.
	Rosół z makaronem	350ml.
podwieczorek	Kefir	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Polędwica sopocka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Ogórek	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,3,5,6,7,8,9,10)

Energia (kcal)	1823,34
Energia (kJ)	7709,74
Białko ogółem (g)	106,02
Tłuszcz (g)	38,41
Węglowodany ogółem (g)	257,56
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,33
Sacharoza (g)	2,38
Błonnik pokarmowy (g)	40,42
Sól (g)	19,53

Jadłospis na dzień: 2026.05.26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Tłuszcz 60%	10
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Ser topiony	15g.
	Pomidor	100g.
	Biała kawa	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Ziemniaki gotowane	200g.
	Pulpet gotowany	120g.
	Brokuł gotowany	150g.
	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną	350g.
	Kompot z jabłek	250ml.
podwieczorek	Serek twarogowy ,ziarnisty	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Ser edamski	30g.
	Chleb mieszany	100g.
	Pomidor	100g.
	Pasta z jajek ze szczypiorkiem	120g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,3,5,6,7,8,9)

Energia (kcal)	2005,89
Energia (kJ)	8454,3
Białko ogółem (g)	123,33
Tłuszcz (g)	59,97
Węglowodany ogółem (g)	237,78
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,46
Sacharoza (g)	2,77
Błonnik pokarmowy (g)	114,73
Sól (g)	28,53

Jadłospis na dzień: 2026.05.27

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Tłuszcz 60%	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Pasztet z mięsa mieszanego	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Ogórek świeży	100g.
	Kasza manna na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml
obiad	Wątróbka gotowana	100
	włoszczyzna pask gotowana	120
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Kompot z mrozonek	250ml.
	Zupa zacierka	350ml.
podwieczorek	Kefir	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Szynka delikatesowa z kurczaka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salata zielona z pomidorem, ogórkiem i olejem	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,5,6,7,8,9)

Energia (kcal)	1722,25
Energia (kJ)	7241,43
Białko ogółem (g)	79,06
Tłuszcz (g)	57,2
Węglowodany ogółem (g)	218,39
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,1
Sacharoza (g)	2,28
Błonnik pokarmowy (g)	53,44
Sól (g)	22,26

Jadłospis na dzień: 2026.05.28

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Tłuszcz 60%	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Polędwica sopocka	60g.
	Ser twarogowy półtłusty	60g.
	Pomidor	100g.
	Płatki jęczmienne na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Filet z kurczaka gotowany w warzywach	200g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Kompot z mrożonek	250g.
	Zupa pomidorowa z makaronem	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	180g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Parówki popularne	80g.
	Ketchup	15g.
	Chleb mieszany	100g.
	Papryka czerwona	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,3,5,6,7,8,9)

Energia (kcal)	1892,67
Energia (kJ)	7957,77
Białko ogółem (g)	94,02
Tłuszcz (g)	66,37
Węglowodany ogółem (g)	217,63
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,34
Sacharoza (g)	2,48
Błonnik pokarmowy (g)	113,87
Sól (g)	31,2

Jadłospis na dzień: 2026.05.30

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Tłuszcz 60%	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Szynka kanapkowa	60g.
	Ser topiony	15g.
	Pomidor	100g.
	Kasza manna na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Fasolka szparagowa gotowana z wody	100g.
	Szynka gotowana	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Kompot z mrozonek	250g.
	Zupa jarzynowa	350ml.
podwieczorek	Serek twarogowy ziarnisty	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salata zielona z pomidorem ,ogórkiem i olejem	120g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,3,35,6,7,8,9)

Energia (kcal)	1487,08
Energia (kJ)	6270,2
Białko ogółem (g)	93,04
Tłuszcz (g)	43,86
Węglowodany ogółem (g)	170,42
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,19
Sacharoza (g)	1,79
Błonnik pokarmowy (g)	39,54
Sól (g)	21,51