

Jadłospis na dzień: 2026.06.10

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Dżem niskosłodzony	10g.
	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	70g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Ser topiony	15g.
	Pomidor	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Buraki zasmażane	100
	jabłko	120
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Kotlet mielony	120g.
	Kompot z mrozonek	250ml.
	Zupa selerowa z grzankami	350ml.
podwieczorek	Kefir	250g.
kolacja	Chleb mieszany	250
	Tłuszcz 60%	10g.
	Sałata	20g.
	Szynka wiepszowa	70g.
	Ogórek świeży	80g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

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

Energia (kcal)	1733,84
Energia (kJ)	7286,01
Białko ogółem (g)	74,48
Tłuszcz (g)	63,01
Węglowodany ogółem (g)	207,67
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,29
Sacharoza (g)	1,87
Błonnik pokarmowy (g)	41,81
Sól (g)	26,75

Jadłospis na dzień: 2026.06.11

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Szynka kanapkowa	40g.
	Bułka zwykła	60g.
	Chleb mieszany	70g.
	Serek gołda	15g.
	Pomidor	100g.
	Kasza manna na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Mandarynka	100g.
	Gulasz mięsno warzywny	200g.
	Kluski śląskie	200g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Zupa kapuśniak	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salata zielona z pomidorem,ogórkiem, olejem słonecznikowym	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

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

Energia (kcal)	1895,19
Energia (kJ)	7985,28
Białko ogółem (g)	85,99
Tłuszcz (g)	59,09
Węglowodany ogółem (g)	252,31
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,06
Sacharoza (g)	2,61
Błonnik pokarmowy (g)	74,74
Sól (g)	26,89

Jadłospis na dzień: 2026.06.12		
Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Pomidore	100g.
	Herbata czarna b/c	250g.
	Twarorek z rzodkiewką	180g.
obiad	Biała kawa	250ml.
	Ziemniaki z gotowane	200g.
	Ryba pieczona	130g.
	Surówka z kapusty kwaszonej	150g.
	Kompot z jabłek	250ml.
podwieczorek	Zupa krupnik z kaszą jecmienneą	350ml.
	Serek twarogowy ziarnisty	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Ser gołda	40g.
	Chleb mieszany	100g.
	Ogórek świeży	100g.
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	120g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,3,4,5,6,7,8,9)

Energia (kcal)	1996,56
Energia (kJ)	8392,46
Białko ogółem (g)	120,9
Tłuszcz (g)	73,13
Węglowodany ogółem (g)	212,23
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	12,06
Sacharoza (g)	2,12
Błonnik pokarmowy (g)	47,54
Sól (g)	34,38

Jadłospis na dzień: 2026.06.13

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Ser twarogowy półtusty	30g.
	Szynka z piersi kurczaka	40g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Heebata czarna b/c	250ml.
obiad	Fasolka po bretońsku	300g.
	Jabłko	120g.
	Kompot z wiśni ,z cukrem	250ml.
	Zupa jarzynowa	350ml.
podwieczorek	Kefir	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Polędwica sopocka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salata zielona z pomidorem, ogórkiem i olejem	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

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

Energia (kcal)	2032,7
Energia (kJ)	8557,43
Białko ogółem (g)	86,54
Tłuszcz (g)	69,72
Węglowodany ogółem (g)	249,48
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,99
Sacharoza (g)	2,05
Błonnik pokarmowy (g)	35,53
Sól (g)	21,54

Jadłospis na dzień: 2026.06.14		
Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Szynka kanapkowa	70g.
	Pomidor	100g.
	Jogurt owocowy	200g.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Mandarynka	100g.
	Marchewka ,gotowana, zasmażana	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Udko pieczone	250g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Zupa rosół z makaronem	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	180g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10G.
	Salata	20g.
	Polędwica sopocka	70g.
	Papryka czerwona	80g.
	Chleb mieszany	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

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

Energia (kcal)	1763,59
Energia (kJ)	7426
Białko ogółem (g)	96,16
Tłuszcz (g)	54
Węglowodany ogółem (g)	214,06
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,32
Sacharoza (g)	2,45
Błonnik pokarmowy (g)	96,22
Sól (g)	25,74

Jadłospis na dzień: 2026.06.15

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Szynka kanapkowa	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Ser topiony	15g.
	Pomidor	100g.
	Płatki jęczmienne na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Makaron penne gotowany	200g.
	Potrawka z kurczaka	300g.
	Zupa barszcz biały	350g.
	Kompot z jabłek	250ml.
podwieczorek	Serek twarogowy ,ziarnisty	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Pasztet rybny	50g.
	Chleb mieszany	100g.
	Papryka czerwona	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,3,4,,,,5,6,7,8,9)

Energia (kcal)	1792,65
Energia (kJ)	7553,72
Białko ogółem (g)	96,04
Tłuszcz (g)	57,9
Węglowodany ogółem (g)	220,92
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16,63
Sacharoza (g)	2,22
Błonnik pokarmowy (g)	93
Sól (g)	23,56

Jadłospis na dzień: 2026.06.16

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	Ziemniaki gotowany	200g.
	Gołąbki z mięsami ryżem w sosie pomidorowym	250g.
	Kompot z mrożonek	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
(1,3,5,6,7,8,9)

Energia (kcal)	1748,05
Energia (kJ)	7345,05
Białko ogółem (g)	71,54
Tłuszcz (g)	60,2
Węglowodany ogółem (g)	203,18
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	16,13
Sacharoza (g)	1,91
Błonnik pokarmowy (g)	58,98
Sól (g)	26

Jadłospis na dzień: 2026.06.17

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Ryż na mleku	300
	Masła ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Polędwica sopocka	60g.
	Ser twarogowy półtłusty	60g.
	Pomidor	100g.
	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.
	Ser gółda	30g.
	Pasztet rybny	50g.
	Chleb mieszany	100g.
	Papryka czerwona	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,3,4,5,6,7,8,9)

Energia (kcal)	1632,51
Energia (kJ)	6880,17
Białko ogółem (g)	93
Tłuszcz (g)	49,74
Węglowodany ogółem (g)	192,69
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,67
Sacharoza (g)	2,34
Błonnik pokarmowy (g)	112,79
Sól (g)	23,99

Jadłospis na dzień: 2026.06.18		
Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Szynka kanapkowa	40g
	Masło ekstra	10g.
	Ser twarogowy półtusty	30g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Kasza jęczmienna gotowana	200g.
	Gulasz mięsno warzywny	250g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Zupa grochowa	350ml.
podwieczorek	Kefir	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Jajko gotowane	50g.
	Pieczeń rzymska	60g.
	Chleb mieszany	100g.
	Ogórek świeży	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

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

Energia (kcal)	1863,43
Energia (kJ)	7830,95
Białko ogółem (g)	90,83
Tłuszcz (g)	66,18
Węglowodany ogółem (g)	213,12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,63
Sacharoza (g)	1,7
Błonnik pokarmowy (g)	38,69
Sól (g)	25,82

Jadłospis na dzień: 2026.06.19

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Pomidor	100g.
	Jogurt owocowy	120g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Kotlety ziemniaczane	200g.
	Jabłko	120g.
	Surówka z kapusty białej	150g.
	Kompot z mrożonek	250g.
	Sos pieczarkowy	160g.
	Zupa pomidorowa z ryżem	350ml.
podwieczorek	Serek twarogowy ziarnisty	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Ser gółda	50g.
	Chleb mieszany	100g.
	Ogórek kwaszony	100g.
	Salatka śledziowa z cebulą w oleju	150g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,3,4,5,6,7,9,8)

Energia (kcal)	2726,76
Energia (kJ)	11421,93
Białko ogółem (g)	106,92
Tłuszcz (g)	128,07
Węglowodany ogółem (g)	275,3
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,35
Sacharoza (g)	2,09
Błonnik pokarmowy (g)	96,36
Sól (g)	39,81

Jadłospis na dzień: 2026.06.10

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Dżem niskosłodzony	10g.
	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	70g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Ser topiony	15g.
	Pomidor	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Buraki zasmażane	100
	jabłko gotowane	120
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Klopsik gotowany z mięsa mieszanego	120g.
	Kompot z mrozonek	250ml.
	Zupa selerowa z grzankami	350ml.
	Kefir	250g.
kolacja	Chleb mieszany	250
	Tłuszcz 60%	10g.
	Szynka wiepszowa	70g.
	Brokuł gotowany	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

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

Energia (kcal)	1746,42
Energia (kJ)	7345,56
Białko ogółem (g)	77,12
Tłuszcz (g)	59,81
Węglowodany ogółem (g)	214,07
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,95
Sacharoza (g)	2,04
Błonnik pokarmowy (g)	68,63
Sól (g)	26,64

Jadłospis na dzień: 2026.06.11

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Szynka kanapkowa	40g.
	Bułka zwykła	60g.
	Chleb mieszany	70g.
	Serek gołda	15g.
	Pomidor	100g.
	Kasza manna na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Mandarynka	100g.
	Gulasz mięsno warzywny	200g.
	Kluski śląskie	200g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Zupa kupnik z kaszą jaglaną	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salata zielona z pomidorem,ogórkiem, olejem słonecznikowym	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

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

Energia (kcal)	1928,47
Energia (kJ)	8128,13
Białko ogółem (g)	85,73
Tłuszcz (g)	58,59
Węglowodany ogółem (g)	262,26
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,22
Sacharoza (g)	2,65
Błonnik pokarmowy (g)	70,98
Sól (g)	26,59

Jadłospis na dzień: 2026.06.12

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Pomidore	100g.
	Herbata czarna b/c	250g.
	Twarorek z rzodkiewką	180g.
obiad	Biała kawa	250ml.
	Ziemniaki z gotowane	200g.
	Ryba gotowana	130g.
	Bukiet z jarzyn gotowany	150g.
	Kompot z jabłek	250ml.
	Zupa krupnik z kaszą jeczmienną	350ml.
	Serek twarogowy ziarnisty	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Ser gołda	40g.
	Chleb mieszany	100g.
	Ogórek świeży	100g.
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	120g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,,3,,4,5,6,7,8,9)

Energia (kcal)	1996,56
Energia (kJ)	8392,46
Białko ogółem (g)	120,9
Tłuszcz (g)	73,13
Węglowodany ogółem (g)	212,23
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	12,06
Sacharoza (g)	2,12
Błonnik pokarmowy (g)	47,54
Sól (g)	34,38

Jadłospis na dzień: 2026.06.13

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Ser twarogowy półtusty	30g.
	Szynka z piersi kurczaka	40g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Heebata czarna b/c	250ml.
obiad	Sztuka mięsa z warzywami	180
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Jabłko gotowane	120g.
	Kompot z wiśni ,z cukrem	250ml.
	Zupa jarzynowa	350ml.
podwieczorek	Kefir	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Polędwica sopocka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salata zielona z pomidorem, ogórkiem i olejem	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

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

Energia (kcal)	2032,7
Energia (kJ)	8557,43
Białko ogółem (g)	86,54
Tłuszcz (g)	69,72
Węglowodany ogółem (g)	249,48
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,99
Sacharoza (g)	2,05
Błonnik pokarmowy (g)	35,53
Sól (g)	21,54

Jadłospis na dzień: 2026.06.14

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Szynka kanapkowa	70g.
	Pomidor	100g.
	Jogurt naturalny	200g.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Mandarynka	100g.
	Marchewka ,gotowana, zasmażana	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Udko gotowane	250g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Zupa rosół z makaronem	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	180g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10G.
	Salata	20g.
	Polędwica sopocka	70g.
	Papryka czerwona	80g.
	Chleb mieszany	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

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

Energia (kcal)	2033,31
Energia (kJ)	8554,24
Białko ogółem (g)	125,82
Tłuszcz (g)	72,24
Węglowodany ogółem (g)	211,32
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,84
Sacharoza (g)	3,02
Błonnik pokarmowy (g)	89,95
Sól (g)	31,65

Jadłospis na dzień: 2026.06.15

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Szynka kanapkowa	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Ser topiony	15g.
	Pomidor	100g.
	Płatki jęczmienne na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Makaron penne gotowany	200g.
	Potrawka z kurczaka	300g.
	Zupa ryżanka	350g.
	Kompot z jabłek	250ml.
podwieczorek	Serek twarogowy ,ziarnisty	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Pasztet rybny	50g.
	Chleb mieszany	100g.
	Papryka czerwona	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

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

Energia (kcal)	1816,89
Energia (kJ)	7658,57
Białko ogółem (g)	95,52
Tłuszcz (g)	55,86
Węglowodany ogółem (g)	231,4
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	17,24
Sacharoza (g)	2,29
Błonnik pokarmowy (g)	93,74
Sól (g)	22,27

Jadłospis na dzień: 2026.06.16

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Pasztet z mięsa mieszanego	50g.
	Chleb mieszany	100g.
	Pomidor	100g.
	Kasza manna na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml
obiad	Bukiet z jarzyn gotowany	150
	Ziemniaki gotowany	200g.
	Klopsik gotowany	120g.
	Kompot z mrożonek	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
(1,3,5,6,7,8,9)

Energia (kcal)	1717,47
Energia (kJ)	7225,57
Białko ogółem (g)	82,48
Tłuszcz (g)	52,07
Węglowodany ogółem (g)	222,48
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,56
Sacharoza (g)	2,29
Błonnik pokarmowy (g)	61,36
Sól (g)	22,38

Jadłospis na dzień: 2026.06.17		
Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masła ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Polędwica sopocka	60g.
	Ser twarogowy półtłusty	60g.
	Pomidor	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Filet z kurczaka gotowany	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Brokuł gotowany	150g.
	Kompot z mrożonek	250g.
	Zupa rosół z makaronem	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	180g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Ser gółda	30g.
	Pasztet rybny	50g.
	Chleb mieszany	100g.
	Papryka czerwona	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
(1,3,4,5,6,7,8,9)

Energia (kcal)	1638,86
Energia (kJ)	6908,04
Białko ogółem (g)	91,98
Tłuszcz (g)	47
Węglowodany ogółem (g)	201,91
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,46
Sacharoza (g)	2,27
Błonnik pokarmowy (g)	116,1
Sól (g)	21,44

Jadłospis na dzień: 2026.06.18

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Szynka kanapkowa	40g
	Masło ekstra	10g.
	Ser twarogowy półtusty	30g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Kasza jęczmienna gotowana	200g.
	Gulasz mięsno warzywny	250g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Zupa jarzynowa	350ml.
podwieczorek	Kefir	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Jajko gotowane	50g.
	Pieczeń rzymska	60g.
	Chleb mieszany	100g.
	Ogórek świeży	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

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

Energia (kcal)	1863,43
Energia (kJ)	7830,95
Białko ogółem (g)	90,83
Tłuszcz (g)	66,18
Węglowodany ogółem (g)	213,12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,63
Sacharoza (g)	1,7
Błonnik pokarmowy (g)	38,69
Sól (g)	25,82

Jadłospis na dzień: 2026.06.19		
Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Szynka kanapkowa	40g
	Masło ekstra	10g.
	Ser twarogowy półtusty	30g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Kasza jęczmienna gotowana	200g.
	Gulasz mięsno warzywny	250g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Zupa jarzynowa	350ml.
podwieczorek	Kefir	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Jajko gotowane	50g.
	Pieczeń rzymska	60g.
	Chleb mieszany	100g.
	Ogórek świeży	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

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

Energia (kcal)	1863,43
Energia (kJ)	7830,95
Białko ogółem (g)	90,83
Tłuszcz (g)	66,18
Węglowodany ogółem (g)	213,12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,63
Sacharoza (g)	1,7
Błonnik pokarmowy (g)	38,69
Sól (g)	25,82