

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
12.12.2025 piątek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ,</u> <u>może zawierać: S02,</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Ryba smażona 120 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) Sałata vinegret 200 g Galaretka owocowa 250 ml		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Sałata jarzynowa 250 g (<u>JAJ, SEL,</u> <u>może zawierać: GOR, S02,</u>) Kiełbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 551,3 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ,</u> <u>może zawierać: S02,</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Ryba gotowana 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Sałata vinegret 200 g Galaretka owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Sałata jarzynowa dieta 250 g (<u>JAJ, SEL,</u> <u>może zawierać: GOR, S02,</u>) Kiełbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 397,1 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
	Bogatoresztkowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ,</u> <u>może zawierać: S02,</u>) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Ryba gotowana 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Sałata vinegret 200 g Galaretka owocowa 250 ml	Rzodkiewka 0,5 szt	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Sałata jarzynowa 250 g (<u>JAJ, SEL,</u> <u>może zawierać: GOR, S02,</u>) Kiełbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 446 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,5

12.12.2025 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (SOJ, może zawierać: S02,) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Ogórek świeży 100 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Ryba gotowana 100 g (RYB,) Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,) Sałata vinegret 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Sałata jarzynowa 250 g (JAJ, SEL, może zawierać: GOR, S02,) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU,) Roślinne do smarowania 5 g Ryba gotowana 100 g (RYB,)	Wartość energetyczna [kcal] 2 411,4 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 37,7 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 53
	Bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (SOJ, może zawierać: S02,) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (MLE,)	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Ryba gotowana 100 g (RYB,) Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,) Sałata vinegret 200 g Galaretka owocowa 250 ml		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Sałata jarzynowa dieta 250 g (JAJ, SEL, może zawierać: GOR, S02,) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 397,1 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (SOJ, może zawierać: S02,) Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa z kaszą jaglaną 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Ryba gotowana 100 g (RYB,) Sałata vinegret 200 g Galaretka owocowa 250 ml		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Sałata jarzynowa dieta 250 g (JAJ, SEL, może zawierać: GOR, S02,) Kielbasa żywiecka 30 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 176,6 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 26,2 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,5

13.12.2025 sobota	Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Żurek 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Makaron z mięsem w sosie 300 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>) Surówka z pora z olejem 200 g Kompot truskawka 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,8 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 349 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 83,4 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Łatwostrawna	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (<u>GLU, SEL</u>) Makaron z mięsem w sosie 300 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>) Kompot truskawka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2152,9 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
	Bogatoresztkowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (<u>GLU, SEL</u>) Makaron z mięsem w sosie 300 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>) Surówka z pora z olejem 200 g Kompot truskawka 250 g	Pieczywo wasa 30 g (<u>GLU</u>)	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2441,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 403,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 87,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,1

13.12.2025 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) Sos warzywny 50 g (<u>GLU, SEL,</u>) Surówka z pora z olejem 200 g Kompot truskawka 250 g	Pieczywo wasa 30 g (<u>GLU,</u>)	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 5 g Szynka konserwowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 280 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 389,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 38 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 52,9
	Bogatobiałkowa	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Budyń 200 g (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Makaron z mięsem w sosie 300 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Kompot truskawka 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 143,6 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 16
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet bez glutenu 100 g (<u>JAJ,</u>) Marchewka gotowana (bez glutenu) 200 g Kompot truskawka 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Sałata 0,16 szt Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 805,4 Białko ogółem [g] 57,9 Tłuszcz [g] 41,3 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 2,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,5

14.12.2025 niedziela	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Barszcz czerwony ze śmietaną 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony 100 g (<u>GLU,</u>) Ziemniaki 400 g Sałata ze śmietaną 140 g (<u>MLE,</u>) Kisiel 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ, może zawierać: S02,</u>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sól [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Barszcz czerwony 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 400 g Sałata z jogurtem 140 g (<u>MLE,</u>) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ, może zawierać: S02,</u>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,5 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 82,3 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
	Bogatorresztkowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Barszcz czerwony 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g (<u>GLU, SEL,</u>) Ziemniaki 400 g Sałata z jogurtem 140 g (<u>MLE,</u>) Kisiel 250 g	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (<u>SOJ, może zawierać: S02,</u>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 523,3 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 377,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 103 Sól [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,1

14.12.2025 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Papryka 100 g	Barszcz czerwony 350 ml (GLU, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g (GLU, SEL,) Ziemniaki 400 g Sałata z jogurtem 140 g (MLE,) Kisiel 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (SOJ, <u>może zawierać: SO2,</u>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU,) Roślinne do smarowania 5 g Schab gotowany 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 556,7 Białko ogółem [g] 138,5 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 382,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,1
	Bogatobiałkowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Barszcz czerwony 350 ml (GLU, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos warzywny 50 g (GLU, SEL,) Ziemniaki 400 g Sałata z jogurtem 140 g (MLE,) Kisiel 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (SOJ, <u>może zawierać: SO2,</u>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL, <u>może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 435,8 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Pomarańcza 200 g	Jarzynowa 350 ml (SEL,) Schab gotowany 100 g Ziemniaki 400 g Sałata z olejem 140 g Kisiel 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Paszтет sojowy 1 szt (SOJ, <u>może zawierać: SO2,</u>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (SEL, <u>może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 023,8 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 suma cukrów prostych [g] 37,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 15,7

15.12.2025 poniedziałek	Podstawowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE,) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Brokułowa ze śmietaną 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna 80 g (GLU,) Gulasz podstawa 120 g (GLU,) Buraczki gotowane 200 g (GLU,) Kompot czarna porzeczka 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 199,4 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Łatwostrawna	Makaron zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Brokułowa 350 ml (GLU, SEL,) Kasza jęczmienna 80 g (GLU,) Gulasz dieta 120 g (GLU, SEL,) Buraczki gotowane 200 g (GLU,) Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 206,1 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 347 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Bogatorozstkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE,) Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Brokułowa 350 ml (GLU, SEL,) Kasza jęczmienna 80 g (GLU,) Gulasz dieta 120 g (GLU, SEL,) Buraczki gotowane 200 g (GLU,) Surówka z ogórka kiszzonego 135 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Pieczywo mieszane 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 300,4 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 370,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,9

15.12.2025 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Brokułowa 350 ml (GLU, SEL,) Kasza jęczmienna 80 g (GLU,) Gulasz dieta 120 g (GLU, SEL,) Buraczki gotowane 200 g (GLU,) Surówka z ogórka kiszzonego 135 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU,) Roślinne do smarowania 5 g Szynka zapiekana 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 177,1 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 362,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 41,6 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 48,6
	Bogatobiałkowa	Makaron zacierka na mleku 350 ml (GLU, JAJ, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Budyń 200 g (MLE,)	Brokułowa 350 ml (GLU, SEL,) Kasza jęczmienna 80 g (GLU,) Gulasz dieta 120 g (GLU, SEL,) Buraczki gotowane 200 g (GLU,) Kompot czarna porzeczka 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 196,8 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Jabłko 200 g	Jarzynowa 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Gulasz bez glutenu 120 g (SEL,) Buraczki gotowane (bez glutenu) 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka konserwowa 50 g Tarta marchew z jabłkiem 200 g Herbata 250 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 802,8 Białko ogółem [g] 59,7 Tłuszcz [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,3

16.12.2025 wtorek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g (<u>MLE, _</u>) Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki 300 g Kotlet mielony 100 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) Surówka z czerwonej kapusty 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GOR, S02, _</u>) Syrup owocowy 250 g	Chleb pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Konserva rybna 1 szt (<u>RYB, może zawierać: S02, _</u>) Rukola 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 534,1 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 356,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 101,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g (<u>MLE, _</u>) Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml (<u>SEL, _</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU, _</u>) Marchewka gotowana 200 g (<u>GLU, _</u>) Syrup owocowy 250 g	Bułka pszenna 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szyunka gotowana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,4 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 377 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 97,8 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 21
	Bogatoraznkowa	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g (<u>MLE, _</u>) Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Papryka 100 g	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml (<u>SEL, _</u>) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU, _</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Syrup owocowy 250 g	Kefir 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Pieczywo mieszane 120 g (<u>GLU, _</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szyunka gotowana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt

16.12.2025 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Papryka 100 g	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ,) Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200 g Kompot truskawka 250 g	Kefir 1 szt (MLE,)	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU,) Roślinne do smarowania 5 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ,)	Wartość energetyczna[kcal] 2 821,4 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 413,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,6
	Bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Twaróg z dżemem truskawkowym 85 g (MLE,) Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Kefir 1 szt (MLE,)	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Pulpet 100 g (GLU, JAJ,) Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,) Marchewka gotowana 200 g (GLU,) Syrop owocowy 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 433,4 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 377 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 97,8 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 21
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Krakowska parzona 50 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa z płatkami ryżowymi 350 ml (SEL,) Ziemniaki 300 g Pulpet bez glutenu 100 g (JAJ,) Marchewka gotowana (bez glutenu) 200 g Syrop owocowy 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Rukola 10 g Herbata 250 ml	Mus warzywno-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 094,2 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,9

17.12.2025 środa	Podstawowa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,)</p> <p>Roślinne do smarowania 20 g</p> <p>Szynka gotowana 50 g</p> <p>Szpinak 10 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Serek owocowy 1 szt (MLE,)</p>	<p>Pejzanka ze śmietaną 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, <u>może zawierać: S02,</u>)</p> <p>Ziemniaki 300 g</p> <p>Schab pieczony 100 g (GLU,)</p> <p>Salata vinegret 200 g</p> <p>Galaretka owocowa 250 ml</p>		<p>Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU,)</p> <p>Roślinne do smarowania 20 g</p> <p>Pasztet drobiowy 100 g (GLU, <u>może zawierać: JAJ, S02,</u>)</p> <p>Ogórek świeży 100 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Sok wielowarzywny 1 szt (SEL, <u>może zawierać: SEL,</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,5</p> <p>Białko ogółem [g] 107,4</p> <p>Tłuszcz [g] 75,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 306,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 55,1</p> <p>Sól [g] 14,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 22,3</p>
	Łatwostrawna	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,)</p> <p>Bułka pszenna 120 g (GLU,)</p> <p>Roślinne do smarowania 20 g</p> <p>Szynka gotowana 50 g</p> <p>Szpinak 10 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Serek owocowy 1 szt (MLE,)</p>	<p>Jarzynowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL,)</p> <p>Ziemniaki 300 g</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,)</p> <p>Salata vinegret 200 g</p> <p>Galaretka owocowa 250 ml</p>		<p>Bułka pszenna 120 g (GLU,)</p> <p>Roślinne do smarowania 20 g</p> <p>Galareta z drobiu 350 ml (SEL,)</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Sok wielowarzywny 1 szt (SEL, <u>może zawierać: SEL,</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,1</p> <p>Białko ogółem [g] 114,6</p> <p>Tłuszcz [g] 65,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 303,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 53,3</p> <p>Sól [g] 7,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 18</p>
	Bogatoresztkowa	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE,)</p> <p>Pieczywo mieszane 120 g (GLU,)</p> <p>Roślinne do smarowania 20 g</p> <p>Szynka gotowana 50 g</p> <p>Szpinak 10 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Serek owocowy 1 szt (MLE,)</p>	<p>Pejzanka 350 ml (GLU, JAJ, SEL, <u>może zawierać: S02,</u>)</p> <p>Ziemniaki 300 g</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos koperkowy dieta 50 g (GLU,)</p> <p>Salata vinegret 200 g</p> <p>Galaretka owocowa 250 ml</p>	<p>Rzodkiewka 0,5 szt</p>	<p>Pieczywo mieszane 120 g (GLU,)</p> <p>Roślinne do smarowania 20 g</p> <p>Galareta z drobiu 350 ml (SEL,)</p> <p>Ogórek świeży 100 g</p> <p>Herbata 250 ml</p>	<p>Sok wielowarzywny 1 szt (SEL, <u>może zawierać: SEL,</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,4</p> <p>Białko ogółem [g] 121</p> <p>Tłuszcz [g] 60</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 334,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 60</p> <p>Sól [g] 9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34,7</p>

17.12.2025 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g	Pejzanka 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: S02,</u>) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Sałata vinegret 200 g Kompot czarna porzeczka 250 g	Rzodkiewka 0,5 szt	Chleb razowy 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Galareta z drobiu 350 ml (<u>SEL,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 5 g Schab gotowany 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 261,2 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 344,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 31,4 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,6
	Bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>GLU, MLE,</u>) Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Serek owocowy 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z makaronem 350 ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sos koperkowy dieta 50 g (<u>GLU,</u>) Sałata vinegret 200 g Galaretka owocowa 250 ml	Bułka pszenna 120 g (<u>GLU,</u>) Roślinne do smarowania 20 g Galareta z drobiu 350 ml (<u>SEL,</u>) Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 222,1 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 18	
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka gotowana 50 g Szpinak 10 g Herbata 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Jarzynowa 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki 300 g Schab gotowany 100 g Sałata vinegret 200 g Galaretka owocowa 250 ml		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Galareta z drobiu 350 ml (<u>SEL,</u>) Herbata 250 ml	Sok wielowarzywny 1 szt (<u>SEL, może zawierać: SEL,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] 1 949,9 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 15,5 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 13,2

18.12.2025 czwartek	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE, .) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU, .) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Ogórek kiszony 100 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Fasolowa 350 ml (GLU, SEL, .) Ryż z jabłkami i śmietaną 250 g (MLE, .) Kompot truskawka 250 g		Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU, .) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 148,4 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 49,1 Węglowodany ogółem [g] 370,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 97,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE, .) Bułka pszenna 120 g (GLU, .) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, SEL, .) Ryż z jabłkami 242 g Jogurt naturalny 150 g (MLE, .) Kompot truskawka 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU, .) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 327,5 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 372,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 105,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
	Bogatoreszkikowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE, .) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, .) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Ogórek kiszony 100 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Fasolowa 350 ml (GLU, SEL, .) Ryż z jabłkami 242 g Jogurt naturalny 150 g (MLE, .) Kompot truskawka 250 g	Pieczywo wasa 30 g (GLU, .)	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, .) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 525,7 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 436,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 109,2 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,5

18.12.2025 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Ogórek kiszony 100 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Papryka 100 g	Fasolowa 350 ml (GLU, SEL,) Ryż 90 g Gulasz dieta 120 g (GLU, SEL,) Marchewka z jabłkiem 200 g (MLE,) Kompot truskawka 250 g	Pieczywo wasa 30 g (GLU,)	Chleb razowy 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Chleb razowy 60 g (GLU,) Roślinne do smarowania 5 g Szynka konserwowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 436,7 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 426,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 suma cukrów prostych [g] 43,4 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 58
	Bogatobiałkowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE,) Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Budyń 200 g (MLE,)	Jarzynowa z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, SEL,) Ryż z jabłkami 242 g Jogurt naturalny 150 g (MLE,) Kompot truskawka 250 g		Bułka pszenna 120 g (GLU,) Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 269 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 356,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 88,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	Bezglutenowa	Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka zrazowa 50 g Roszponka 5 g Herbata 250 ml	Banan 200 g	Jarzynowa 350 ml (SEL,) Ryż z jabłkami 242 g Kompot truskawka 250 g		Chleb bezglutenowy 220 g Roślinne do smarowania 20 g Szynka jubileuszowa 50 g Pomidor 100 g Herbata 250 ml	Sok owocowo-warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 817,2 Białko ogółem [g] 38,3 Tłuszcz [g] 40,9 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 2,2 Błonnik pokarmowy [g] 14