

Sobota (2025-11-15)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Salata karbowana	30 g	
	Szynka delikatesowa z kurczaka	120 g	01, 06, 07, 09
	Twarożek wiejski, 2% tłuszczu	70 g	07
II śniadanie	Chleb pszenno-żytni	30 g	01
	Masło ekstra	5 g	07
	Salata	10 g	
	Twarożek na słodko	30 g	07
Obiad	Zupa jarzynowa	350 g	09
	Zraz wieprzowy (100 g)	100 g	01
	Sos pieczeniowy	100 g	07, 09
	Ziemniaki, gotowane	200 g	
	Buraki, gotowane	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Podwieczorek	Budyń gotowy	250 g	07
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	pomidor, bez skóry	80 g	
	Pasta jajeczna	140 g	03, 07
Dodatek nocny	Kisiel owocowy, przygotowany	250 g	

Legenda:

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

E: 2526.42 B: 113.63-18%, T: 81.52-29%, W: 351.91-53%, Błonnik pokarmowy: 30.08, Cukier: 118.12, Wapń: 870.63, Żelazo: 16.17, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.32, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.39, Sól: 8.92,

Niedziela (2025-11-16)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Sałata lodowa	30 g	
	Ser twarogowy (twaróg) chudy	60 g	07
	Polędwica sopocka	60 g	01, 06, 07, 09
	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50 g	
II śniadanie	Chleb pszenno-żytni	30 g	01
	Masło ekstra	5 g	07
	pomidor, bez skóry	30 g	
	Jaja kurze całe, gotowane	50 g	03
Obiad	Zupa brokułowa	350 g	09
	Pierś na parze	100 g	
	Sos koperkowy	100 g	07
	Kasza kuskus, gotowana	200 g	01
	Surówka z marchwi	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Podwieczorek	Jabłko	150 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Sałata karbowana	30 g	
	Serek śmietankowy naturalny	70 g	07
	Szynka delikatesowa z kurczaka	60 g	01, 06, 07, 09
Dodatek nocny	Jogurt owocowy (różne smaki)	150 g	07

Legenda:

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

E: 2339.68 B: 118.97-20%, T: 79.24-30%, W: 303.29-50%, Błonnik pokarmowy: 33.84, Cukier: 73.13, Wapń: 1082.65, Żelazo: 14.41, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.93, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.22, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.37, Sól: 7.27,

Poniedziałek (2025-11-17)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	pomidor, bez skóry	80 g	
	Szynka miódowa	120 g	01, 06, 07, 09
II śniadanie	Chleb pszenno-żytni	30 g	01
	Masło ekstra	5 g	07
	Salata lodowa	10 g	
	Polędwica sopocka	30 g	01, 06, 07, 09
Obiad	Zupa krem brokułowo-cukiniowa	350 g	
	Roladka z pietruszką	100 g	03
	Biały sos	100 g	07
	Ziemniaki, gotowane	200 g	
	Buraki, gotowane	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Podwieczorek	Kisiel owocowy, przygotowany	200 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	pomidor, bez skóry	80 g	
	Jaja kurze całe, gotowane	70 g	03
	Polędwica sopocka	60 g	01, 06, 07, 09
Dodatek nocny	Banan	250 g	

Legenda:

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

E: 2392.56 B: 111.79-19%, T: 78.66-30%, W: 327.4-51%, Błonnik pokarmowy: 34.08, Cukier: 114.55, Wapń: 704.7, Żelazo: 15.31, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.44, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.61, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.69, Sól: 8.6,

Wtorek (2025-11-18)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Sałata lodowa	30 g	
	Polędwica z piersi kurczaka	60 g	01, 06, 07, 09
	Serek homogenizowany naturalny, chudy 0%	70 g	07
II śniadanie	Chleb pszenno-żytni	30 g	01
	Masło ekstra	5 g	07
	pomidor, bez skóry	30 g	
	Szynka kanapkowa	30 g	01, 06, 07, 09
Obiad	Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe)	350 g	07, 09
	Pulpety w sosie pomidorowym	200 g	01, 03, 07, 09
	Kasza kuskus, gotowana	200 g	01
	Kalafior, gotowany	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Podwieczorek	Jabłko	150 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Sałata	30 g	
	Szynka delikatesowa z kurczaka	60 g	01, 06, 07, 09
	Ser twarogowy (twaróg) chudy	70 g	07
Dodatek nocny	Budyń gotowy	300 g	07

Legenda:

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

E: 2206.08 B: 103.77-19%, T: 68.11-28%, W: 309.69-53%, Błonnik pokarmowy: 29.07, Cukier: 88.36, Wapń: 908.79, Żelazo: 11.93, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.23, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.75, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.05, Sól: 8.04,

środa (2025-11-19)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	pomidor, bez skóry	80 g	
	Szynka kanapkowa	120 g	01, 06, 07, 09
	Jogurt owocowy (różne smaki)	150 g	07
II śniadanie	Chleb pszenno-żytni	30 g	01
	Masło ekstra	5 g	07
	Dżem wiśniowy, niskosłodzony	25 g	
	Ser twarogowy (twaróg) chudy	30 g	07
Obiad	Zupa marchewkowa z ryżem	350 g	07
	Kurczak po tokańsku	200 g	
	Ziemniaki, gotowane	200 g	
	Brokuły, gotowane	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Podwieczorek	Śliwki	150 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	pomidor, bez skóry	80 g	
	Salatka brokułowa	134 g	01, 03, 06, 07, 09
Dodatek nocny	Pomarańcza	150 g	

Legenda:

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

E: 2120.43 B: 108.77-21%, T: 66.86-28%, W: 289.76-51%, Błonnik pokarmowy: 33.98, Cukier: 87.2, Wapń: 994.66, Żelazo: 14.8, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.42, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.76, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.07, Sól: 7.49,

Czwartek (2025-11-20)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	pomidor, bez skóry	80 g	
	Jaja kurze całe, gotowane	120 g	03
II śniadanie	Chleb pszenno-żytni	30 g	01
	Masło ekstra	5 g	07
	Salata	10 g	
	Polędwica luksusowa	30 g	01, 06, 07, 09
Obiad	Krem z pomidorów	350 g	03, 04
	Udko z kurczaka gotowane	100 g	
	Biały sos	100 g	07
	Ryż biały, gotowany	200 g	
	Marchew, gotowana	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Podwieczorek	Pomarańcza	150 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Salata	30 g	
	Szynka delikatesowa z kurczaka	60 g	01, 06, 07, 09
	Serek wiejski lekki	70 g	07
Dodatek nocny	Kisiel owocowy, przygotowany	250 g	

Legenda:

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

E: 2277.96 B: 99.33-17%, T: 81.56-32%, W: 304.78-51%, Błonnik pokarmowy: 31.58, Cukier: 81.74, Wapń: 759.8, Żelazo: 13.97, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.41, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.48, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.8, Sól: 8.16,

Piątek (2025-11-21)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Dżem wiśniowy, niskosłodzony	50 g	
	Ser twarogowy (twaróg) chudy	140 g	07
II śniadanie	Chleb pszenno-żytni	30 g	01
	Masło ekstra	5 g	07
	pomidor, bez skóry	30 g	
	Szynka kanapkowa	30 g	01, 06, 07, 09
Obiad	Zupa rybna	350 g	
	Potrawka z cukini i batata w pomidorach	200 g	
	Ziemniaki, gotowane	200 g	
	Surówka z selera (130 g)	130 g	03, 07, 09
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Podwieczorek	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu)	200 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni	50 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	pomidor, bez skóry	80 g	
	Salatka ziemniaczana z brokułem	150 g	07
Dodatek nocny	Kasza manna	200 g	01

Legenda:

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

E: 2348.47 B: 89.25-15%, T: 46.24-18%, W: 409.89-67%, Błonnik pokarmowy: 33.95, Cukier: 71.32, Wapń: 739.42, Żelazo: 10.83, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.43, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 12.82, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.2, Sól: 3.82,

Sobota (2025-11-22)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Salata	30 g	
	Jaja kurze całe, gotowane	50 g	03
	Szynka kanapkowa	60 g	01, 06, 07, 09
II śniadanie	Chleb pszenno-żytni	30 g	01
	Masło ekstra	5 g	07
	Salata	10 g	
	Szynka miodowa	30 g	01, 06, 07, 09
Obiad	Zupa kalafiorowa	350 g	07, 09
	Pulpety drobiowe w białym sosie	200 g	07
	Ziemniaki, gotowane	200 g	
	Mix warzyw gotowanych	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Podwieczorek	Kasza manna z bananem	250 g	01, 07
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	50 g	
	Szynka miodowa	120 g	01, 06, 07, 09
Dodatek nocny	Budyń gotowy	300 g	07

Legenda:

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

E: 2447.36 B: 122.53-20%, T: 77.86-29%, W: 329.14-51%, Błonnik pokarmowy: 27.62, Cukier: 103.72, Wapń: 1099.61, Żelazo: 12.89, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.2, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 27.79, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.82, Sól: 6.45,

Niedziela (2025-11-23)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	pomidor, bez skóry	80 g	
	Szynka konserwowa	60 g	
	Serek śmietankowy naturalny	70 g	07
II śniadanie	Chleb pszenno-żytni	30 g	01
	Masło ekstra	5 g	07
	Dżem wiśniowy, niskosłodzony	25 g	
	Ser twarogowy (twaróg) chudy	30 g	07
Obiad	Krem z białych warzyw	350 g	07, 09
	Makaron bolognese	300 g	01, 03
	Marchew, gotowana	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Podwieczorek	Gruszka	150 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Kefir, 2% tłuszczu	200 g	07
	Szynka delikatesowa z kurczaka	60 g	01, 06, 07, 09
Dodatek nocny	Banan	150 g	

Legenda:

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

E: 2546.18 B: 102.37-16%, T: 91.63-32%, W: 347.41-52%, Błonnik pokarmowy: 38.68, Cukier: 92.98, Wapń: 916.95, Żelazo: 13.26, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 43.3, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 30.13, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.1, Sól: 7.73,

Poniedziałek (2025-11-24)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Salata	30 g	
	Twarożek na słodko	70 g	07
	Szynka parzona	60 g	01, 06, 07, 09
II śniadanie	Chleb pszenno-żytni	30 g	01
	Masło ekstra	5 g	07
	Salata	10 g	
	Jaja kurze całe, gotowane	50 g	03
Obiad	Barszcz czerwony	350 g	
	Potrawka z kurczaka z warzywami	200 g	09
	Ryż biały, gotowany	200 g	
	Brokuły, gotowane	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Podwieczorek	Jabłko	150 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	pomidor, bez skóry	80 g	
	Szynka miodowa	60 g	01, 06, 07, 09
	Pasta jajeczna	70 g	03, 07
Dodatek nocny	Budyń gotowy	250 g	07

Legenda:

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

E: 2524.59 B: 116.71-18%, T: 67.9-24%, W: 376.89-58%, Błonnik pokarmowy: 31.57, Cukier: 141.8, Wapń: 897.69, Żelazo: 17.15, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 29.27, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 24.26, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.11, Sól: 15.52,

Sobota (2025-11-15)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb żytni razowy	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Salata karbowana	30 g	
	Szynka delikatesowa z kurczaka	60 g	01, 06, 07, 09
	Ser żółty	60 g	07
II śniadanie	Chleb żytni razowy	30 g	01
	Masło ekstra	5 g	07
	Ogórek kiszony	30 g	
	Jaja kurze całe, gotowane	50 g	03
Obiad	Zupa jarzynowa	350 g	09
	Zraz wieprzowy (100 g)	100 g	01
	Sos pieczeniowy	100 g	07, 09
	Ziemniaki, gotowane	200 g	
	Buraki, gotowane	130 g	
	Woda	250 g	
Podwieczorek	Budyń bez cukru o smaku czekoladowym, przygotowany	250 g	01, 07
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb żytni razowy	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Pomidor	80 g	
	Pasta jajeczna	140 g	03, 07
Dodatek Nocny	Kisiel owocowy, przygotowany b/c	250 g	

Legenda:
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

E: 2291.88 B: 116.35-20%, T: 92.6-36%, W: 306.94-44%, Błonnik pokarmowy: 37.21, Cukier: 32.86, Sód: 4935.37, Wapń: 1390.65, Żelazo: 18.57, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.72, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.41, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.49, Sól: 9.19,

Niedziela (2025-11-16)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb żytni razowy	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Ogórek świeży (długi)	80 g	
	Twarożek ze szczypiorkiem	70 g	07
	Polędwica sopocka	60 g	01, 06, 07, 09
II śniadanie	Chleb żytni razowy	30 g	01
	Masło ekstra	5 g	07
	Papryka czerwona	30 g	
	Polędwica w galarecie	30 g	01, 06, 07, 09
Obiad	Zupa brokułowa	350 g	03, 04, 09
	Pierś na parze	100 g	
	Sos koperkowy	100 g	07
	Kasza kuskus	200 g	01
	Surówka z marchwi (130 g)	130 g	
	Woda	250 g	
Podwieczorek	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	150 g	07
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb żytni razowy	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Pomidor	50 g	
	Salatka śledziowa	150 g	12, 10, 03, 04, 07
Dodatek Nocny	Jabłko	150 g	

Legenda:
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, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

E: 2050.51 B: 112.41-22%, T: 63.1-28%, W: 281.25-50%, Błonnik pokarmowy: 43.91, Cukier: 50.6, Sód: 5072.66, Wapń: 1059.96, Żelazo: 15.04, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.62, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.07, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.13, Sól: 11.54,

Poniedziałek (2025-11-17)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb żytni razowy	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Papryka czerwona	80 g	
	Pasta z tuńczyka	140 g	04, 07
II śniadanie	Chleb żytni razowy	30 g	01
	Masło ekstra	5 g	07
	Sałata	10 g	
	Jaja kurze całe, gotowane	50 g	03
Obiad	Zupa krupnik	350 g	01, 07, 09
	Leczo warzywne z chudą kielbasą	200 g	07
	Ziemniaki, gotowane	200 g	
	Surówka z marchwi i jabłka	130 g	
	Woda	250 g	
Podwieczorek	Kisiel owocowy, przygotowany b/c	250 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb żytni razowy	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Ogórek kiszony	80 g	
	Serek śmietankowy naturalny	70 g	07
	Polędwica sopocka	60 g	01, 06, 07, 09
Dodatek Nocny	Budyń bez cukru	250 g	03, 06, 07

Legenda:
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

E: 2291.11 B: 113.07-20%, T: 99.44-39%, W: 303.26-41%, Błonnik pokarmowy: 40.71, Cukier: 42.94, Sód: 3956.17, Wapń: 1080.87, Żelazo: 16.27, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 47.28, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.2, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 16.01, Sól: 6.28,

Wtorek (2025-11-18)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb żytni razowy	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Rzodkiewka	80 g	
	Jaja kurze całe, gotowane	50 g	03
	Serek homogenizowany naturalny, chudy 0%	70 g	07
II śniadanie	Chleb żytni razowy	30 g	01
	Masło ekstra	5 g	07
	Pomidor	30 g	
	Szynka delikatesowa z kurczaka	30 g	01, 06, 07, 09
Obiad	Zupa koperkowa (350 g)	350 g	07, 09
	Pulpety w sosie pomidorowym	200 g	01, 03, 07, 09
	Kasza kuskus, gotowana	200 g	01
	Kalafior, gotowany	130 g	
	Woda	250 g	
Podwieczorek	Jabłko	150 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb żytni razowy	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Ogórek świeży (długi)	80 g	
	Szynka delikatesowa z kurczaka	60 g	01, 06, 07, 09
	Salatka tortellini (70 g)	70 g	07
Dodatek Nocny	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu)	300 g	

Legenda:
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

E: 2364.31 B: 106.81-18%, T: 63.62-24%, W: 356.62-58%, Błonnik pokarmowy: 45.13, Cukier: 37.25, Sód: 3191.41, Wapń: 831.01, Żelazo: 15.64, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 28.08, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.5, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11.97, Sól: 7.23

środa (2025-11-19)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb żytni razowy	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Pomidor	80 g	
	Szynka kanapkowa	60 g	01, 06, 07, 09
	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150 g	07
II śniadanie	Chleb żytni razowy	30 g	01
	Masło ekstra	5 g	07
	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25 g	
	Ser twarogowy (twaróg) chudy	30 g	07
Obiad	Zupa marchewkowa z ryżem	350 g	07
	Kurczak po tokańsku	200 g	
	Ziemniaki, gotowane	200 g	
	Brokuły, gotowane	130 g	
	Woda	250 g	
Podwieczorek	Śliwki	150 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb żytni razowy	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Papryka czerwona	80 g	
	Hummus (humus, pasta z ciecierzycy)	140 g	11
Dodatek Nocny	Pomarańcza	150 g	

Legenda:
01-Zboża zawierające gluten, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

E: 2226.43 B: 95.82-17%, T: 88.03-36%, W: 288.71-47%, Błonnik pokarmowy: 47.02, Cukier: 70.44, Sód: 2682.95, Wapń: 998.47, Żelazo: 17.62, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.74, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.9, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.9, Sól: 4.86

Czwartek (2025-11-20)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb żytni razowy	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Dżem wiśniowy, niskosłodzony	50 g	
	Ser twarogowy (twaróg) chudy	70 g	07
	Szynka delikatesowa z kurczaka	60 g	01, 06, 07, 09
II śniadanie	Chleb żytni razowy	30 g	01
	Masło ekstra	5 g	07
	Pomidor	30 g	
	Szynka miodowa	30 g	01, 06, 07, 09
Obiad	Krem z pomidorów	350 g	03, 04
	Udko z kurczaka pieczone	100 g	
	Marchew, gotowana	130 g	
	Biały sos	100 g	07
	Ryż biały, gotowany	200 g	
	Woda	250 g	
Podwieczorek	Pomarańcza	150 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb żytni razowy	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Rzodkiewka	80 g	
	Serek wiejski lekki	70 g	
	Szynka delikatesowa z kurczaka	60 g	01, 06, 07, 09
Dodatek Nocny	Jabłko	150 g	

Legenda:
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

E: 2118.32 B: 105.3-20%, T: 75.61-32%, W: 275.07,-48% Błonnik pokarmowy: 37.44, Cukier: 67.17, Sód: 3718.13, Wapń: 808.82, Żelazo: 12.93, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 35.71, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.12, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.83, Sól: 7.83,

Piątek (2025-11-21)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb żytni razowy	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Papryka czerwona	80 g	
	Ser żółty	120 g	07
II śniadanie	Chleb żytni razowy	30 g	01
	Masło ekstra	5 g	07
	Salata lodowa	10 g	
	Jaja kurze całe, gotowane	50 g	03
	Majonez Kielecki Lekki	12 g	
Obiad	Zupa rybna	350 g	
	Gulasz z ciecierzycy	200 g	07
	Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana	200 g	01
	Surówka z selera	130 g	03, 07, 09
	Woda	250 g	
Podwieczorek	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu)	250 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb żytni razowy	100 g	01
	Masło roślinne MR	5 g	
	Pomidor	80 g	
	Salatka ziemniaczana z brokułem	150 g	07
Dodatek Nocny	Kasza manna b/c	224 g	01, 07

Legenda:
01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

E: 2387.16 B: 105.96-18%, T: 93.19-35%, W: 303.02-47%, Błonnik pokarmowy: 46.83, Cukier: 39.45, Sód: 3021.62, Wapń: 1864.16, Żelazo: 15.8, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 46.15, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.74, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 11, Sól: 6.64

Sobota (2025-11-22)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb żytni razowy	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Rzodkiewka	80 g	
	Jaja kurze całe, gotowane	50 g	03
	Ser topiony Edamski	70 g	07
II śniadanie	Chleb żytni razowy	30 g	01
	Masło ekstra	5 g	07
	Ogórek kiszony	30 g	
	Szynka delikatesowa z kurczaka	30 g	01, 06, 07, 09
Obiad	Zupa ogórkowa	350 g	03, 04, 09
	Kotlet schabowy (100 g)	100 g	01, 03, 07
	Ziemniaki, gotowane	200 g	
	Mix warzyw gotowanych	130 g	
	Woda	250 g	
Podwieczorek	Kasza manna z bananem b/c	250 g	01, 07
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb żytni razowy	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Ogórek świeży (długi)	80 g	
	Pasztet drobiowy	70 g	
	Ser żółty	60 g	07
Dodatek Nocny	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu)	250 g	

Legenda:
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

E: 2377.21 B: 115.13-19%, T: 113.68-43%, W: 242-38%, Błonnik pokarmowy: 34.06, Cukier: 35.79, Sód: 4392.76, Wapń: 1646.32, Żelazo: 13.96, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 52.72, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 39.21, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 15.03, Sól: 9.1

Niedziela (2025-11-23)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb żytni razowy	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Pomidor	80 g	
	Szynka konserwowa	60 g	
	Serek śmietankowy klasyczny	70 g	07
II śniadanie	Chleb żytni razowy	30 g	01
	Masło ekstra	5 g	07
	Rzodkiewka	30 g	
	Polędwica sopocka	30 g	01, 06, 07, 09
Obiad	Krem z białych warzyw	350 g	07, 09
	Makaron bolognese	300 g	
	Marchew, gotowana	130 g	
	Woda	250 g	
Podwieczorek	Gruszka	150 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb żytni razowy	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Papryka czerwona	80 g	
	Pasta z makreli	70 g	04, 07
	Kefir, 2% tłuszczu	200 g	07
Dodatek Nocny	Śliwki	150 g	

Legenda:
01-Zboża zawierające gluten, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

E: 2273.38 B: 101.63-18%, T: 94.52-37%, W: 277.6-45%, Błonnik pokarmowy: 49.17, Cukier: 70.18, Sód: 3549.35, Wapń: 953.81, Żelazo: 16.13, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 44, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 31.44, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 14.06, Sól: 8.32,

Poniedziałek (2025-11-24)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb żytni razowy	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Ogórek świeży (długi)	80 g	
	Twarożek na słodko	70 g	07
	Ser żółty	60 g	07
II śniadanie	Chleb żytni razowy	30 g	01
	Masło ekstra	5 g	07
	Sałata	10 g	
	Polędwica z piersi kurczaka	30 g	01, 06, 07, 09
Obiad	Barszcz czerwony	350 g	
	Potrawka z kurczaka z warzywami	200 g	09
	Ryż biały, gotowany	200 g	
	Brokuły, gotowane	130 g	
	Woda	250 g	
Podwieczorek	Jabłko	150 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb żytni razowy	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Ogórek kiszony	80 g	
	Szynka miodowa	60 g	01, 06, 07, 09
	Pasta jajeczna	70 g	03, 07
Dodatek Nocny	Banan	150 g	

Legenda:
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

E: 2420.19 B: 118.92-20%, T: 69.13-26%, W: 350.23-54%, Błonnik pokarmowy: 40.31, Cukier: 127.88, Sód: 8169.21, Wapń: 1296.56, Żelazo: 17.02, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 34.28, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.07, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.05, Sól: 16.74,

Sobota (2025-11-15)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni (2 kromki)	50 g	01
	Chleb żytni razowy	50 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Salata karbowana	30 g	
	Szynka delikatesowa z kurczaka	60 g	01, 06, 07, 09
	Ser żółty	60 g	07
Obiad	Zupa jarzynowa	350 g	09
	Zraz wieprzowy (100 g)	100 g	01
	Sos pieczeniowy	100 g	07, 09
	Ziemniaki, gotowane	200 g	
	Buraki, gotowane	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni (2 kromki)	50 g	01
	Chleb żytni razowy	50 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Pomidor	80 g	
	Pasta jajeczna	140 g	03, 07
Dodatek nocny	Kisiel owocowy, przygotowany	250 g	

Legenda:

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

E: 2176.96 B: 98.27-18%, T: 84.2-35%, W: 274.19-47%, Błonnik pokarmowy: 31.14, Cukier: 70.77, Wapń: 1108.8, Żelazo: 15.28, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 36.84, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.6, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.98, Sól: 9.07,

Niedziela (2025-11-16)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni (2 kromki)	50 g	01
	Chleb żytni razowy	50 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Ogórek świeży (długi)	80 g	
	Twarożek ze szczypiorkiem	70 g	07
	Polędwica sopocka	60 g	01, 06, 07, 09
Obiad	Zupa brokułowa	350 g	03, 04, 09
	Pierś na parze	100 g	
	Sos koperkowy	101 g	07
	Kasza kuskus	200 g	01
	Surówka z marchwi (130 g)	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni (2 kromki)	50 g	01
	Chleb żytni razowy	50 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Pomidor	50 g	
	Salatka śledziowa	150 g	12, 10, 03, 04, 07
Dodatek nocny	Jabłko	150 g	

Legenda:
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, 12-Dwutlenek siarki i siarczyny

E: 2443.42 B: 119.57-20%, T: 56.8-21%, W: 379.86-59%, Błonnik pokarmowy: 45.1, Cukier: 46.04, Wapń: 805.34, Żelazo: 14.85, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.78, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.11, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.78, Sól: 9.95,

Poniedziałek (2025-11-17)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni (2 kromki)	50 g	01
	Chleb żytni razowy	50 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Papryka czerwona	80 g	
	Pasta z tuńczyka	100 g	04, 07
Obiad	Zupa krupnik	350 g	01, 07, 09
	Leczo warzywne z chudą kielbasą	200 g	07
	Ziemniaki, gotowane	200 g	
	Surówka z marchwi i jabłka	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni (2 kromki)	50 g	01
	Chleb żytni razowy	50 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Ogórek kiszony	80 g	
	Serek śmietankowy naturalny	70 g	07
	Polędwica sopocka	60 g	01, 06, 07, 09
Dodatek nocny	Budyń gotowy	250 g	07

Legenda:

01-Zboża zawierające gluten, 04-Ryby i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

E: 2143.56 B: 92.29-17%, T: 91.24-38%, W: 262.2-45%, Błonnik pokarmowy: 30.16, Cukier: 75.72, Wapń: 833.24, Żelazo: 12.82, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 42.14, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.29, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.76, Sól: 5.04,

Wtorek (2025-11-18)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni (2 kromki)	50 g	01
	Chleb żytni razowy	50 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Rzodkiewka	80 g	
	Jaja kurze całe, gotowane	50 g	03
	Serek homogenizowany naturalny, chudy 0%	70 g	07
Obiad	Zupa koperkowa (350 g)	350 g	07, 09
	Pulpety w sosie pomidorowym	200 g	01, 03, 07, 09
	Kasza kuskus	200 g	01
	Kalafior, gotowany	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni (2 kromki)	50 g	01
	Chleb żytni razowy	50 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Ogórek świeży (długi)	80 g	
	Szynka delikatesowa z kurczaka	60 g	01, 06, 07, 09
	Salatka tortellini (70 g)	70 g	07
Dodatek nocny	Galaretka owocowa bez cukru (po przyrządzeniu)	300 g	

Legenda:

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

E: 2170.89 B: 100.04-18%, T: 56.42-23%, W: 326.92-59%, Błonnik pokarmowy: 36.45, Cukier: 24.26, Wapń: 806.46, Żelazo: 13.61, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.7, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 17.62, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.96, Sól: 6.26,

środa (2025-11-19)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni (2 kromki)	50 g	01
	Chleb żytni razowy	50 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Pomidor	80 g	
	Szynka kanapkowa	60 g	01, 06, 07, 09
	Jogurt naturalny z musli	70 g	01, 07
Obiad	Zupa marchewkowa z ryżem	350 g	07
	Kurczak po tokańsku	200 g	
	Ziemniaki, gotowane	200 g	
	Brokuły, gotowane	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni (2 kromki)	50 g	01
	Chleb żytni razowy	50 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Papryka czerwona	80 g	
	Hummus (hummus, pasta z ciecierzycy)	140 g	11
Dodatek nocny	Pomarańcza	150 g	

Legenda:

01-Zboża zawierające gluten, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne

E: 2031.42 B: 85.96-17%, T: 81.45-36%, W: 261.81-47%, Błonnik pokarmowy: 41.21, Cukier: 47.84, Wapń: 766.38, Żelazo: 16.31, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 30.83, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 21.07, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 21.56, Sól: 4.32,

Czwartek (2025-11-20)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni (2 kromki)	50 g	01
	Chleb żytni razowy	50 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Dżem wiśniowy, niskosłodzony	50 g	
	Ser twarogowy (twaróg) chudy	70 g	07
	Szynka delikatesowa z kurczaka	60 g	01, 06, 07, 09
Obiad	Krem z pomidorów	350 g	03, 04
	Udko z kurczaka pieczone	100 g	
	Marchew, gotowana	130 g	
	Biały sos	100 g	07
	Ryż biały, gotowany	200 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni (2 kromki)	50 g	01
	Chleb żytni razowy	50 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Rzodkiewka	80 g	
	Serek wiejski lekki	70 g	
	Szynka delikatesowa z kurczaka	60 g	01, 06, 07, 09
Dodatek nocny	Jabłko	250 g	

Legenda:

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

E: 1979.79 B: 98.31-20%, T: 70.13-32%, W: 256.33-48%, Błonnik pokarmowy: 30.85, Cukier: 65.3, Wapń: 746.06, Żelazo: 11.26, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 32.62, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.38, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.33, Sól: 7.44,

Piątek (2025-11-21)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni (2 kromki)	50 g	01
	Chleb żytni razowy	50 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Papryka czerwona	80 g	
	Ser żółty	120 g	07
Obiad	Zupa rybna	350 g	
	Gulasz z ciecierzycy	200 g	07
	Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana	200 g	01
	Surówka z selera (130 g)	130 g	03, 07, 09
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni (2 kromki)	50 g	01
	Chleb żytni razowy	50 g	01
	Masło roślinne MR	5 g	
	Pomidor	80 g	
	Salatka ziemniaczana z brokułem	150 g	07
Dodatek nocny	Kasza manna z bananem	250 g	01, 07

Legenda:

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

E: 2188.3 B: 92.5-17%, T: 78.56-32%, W: 297.43-51%, Błonnik pokarmowy: 41.42, Cukier: 46.56, Wapń: 1830.15, Żelazo: 13.59, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 41.5, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 23.08, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.95, Sól: 6.39,

Sobota (2025-11-22)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni (2 kromki)	50 g	01
	Chleb żytni razowy	50 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Jaja kurze całe, gotowane	50 g	03
	Ser topiony Edamski	70 g	07
	Rzodkiewka	80 g	
Obiad	Zupa ogórkowa	350 g	03, 04, 09
	Kotlet schabowy (100 g)	100 g	01, 03, 07
	Ziemniaki, gotowane	200 g	
	Mix warzyw gotowanych	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni (2 kromki)	50 g	01
	Chleb żytni razowy	50 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Ogórek świeży (długi)	80 g	
	Pasztet drobiowy	70 g	
	Ser żółty	60 g	07
Dodatek nocny	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu)	250 g	

Legenda:

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

E: 2151.03 B: 97.92-18%, T: 100.12-42%, W: 229.27-40%, Błonnik pokarmowy: 27.57, Cukier: 50.31, Wapń: 1364.6, Żelazo: 11.98, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 45.37, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 35.23, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.88, Sól: 7.86,

Niedziela (2025-11-23)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni (2 kromki)	50 g	01
	Chleb żytni razowy	50 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Szynka konserwowa	60 g	
	Pomidor	80 g	
	Serek śmietankowy klasyczny	70 g	07
Obiad	Krem z białych warzyw	350 g	07, 09
	Makaron bolognese	300 g	
	Marchew, gotowana	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni (2 kromki)	50 g	01
	Chleb żytni razowy	50 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Papryka czerwona	80 g	
	Pasta z makreli	70 g	04, 07
	Kefir, 1,5% tłuszczu	200 g	07
Dodatek nocny	Śliwki	150 g	

Legenda:

01-Zboża zawierające gluten, 04-Ryby i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

E: 2054.18 B: 92.96-18%, T: 87.17-38%, W: 243.12-44%, Błonnik pokarmowy: 39.95, Cukier: 57.19, Wapń: 910.72, Żelazo: 14.04, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.25, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.62, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.35, Sól: 7.47,

Poniedziałek (2025-11-24)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni (2 kromki)	50 g	01
	Chleb żytni razowy	50 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Twarożek na słodko	70 g	07
	Ogórek świeży (długi)	80 g	
	Ser żółty	60 g	07
Obiad	Barszcz czerwony	350 g	
	Potrawka z kurczaka z warzywami	200 g	09
	Ryż biały, gotowany	200 g	
	Brokuły, gotowane	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni (2 kromki)	50 g	01
	Chleb żytni razowy	50 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Ogórek kiszony	80 g	
	Szynka miodowa	60 g	01, 06, 07, 09
	Pasta jajeczna	70 g	03, 07
Dodatek nocny	Banan	150 g	

Legenda:

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

E: 2105.84 B: 107.23-20%, T: 63.4-27%, W: 293.08-53%, Błonnik pokarmowy: 32.93, Cukier: 87.96, Wapń: 1290.54, Żelazo: 16.22, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 31.35, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 19.65, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.42, Sól: 9.51

Sobota (2025-11-15)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Sałata karbowana	30 g	
	Szynka delikatesowa z kurczaka	60 g	01, 06, 07, 09
	Twarożek wiejski, 2% tłuszczu	70 g	07
Obiad	Zupa jarzynowa	350 g	09
	Zraz wieprzowy (100 g)	100 g	01
	Sos pieczeniowy	100 g	07, 09
	Ziemniaki, gotowane	200 g	
	Buraki, gotowane	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	pomidor, bez skóry	80 g	
	Pasta jajeczna	100 g	03, 07
Dodatek nocny	Kisiel owocowy, przygotowany	250 g	

Legenda:
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

E: 1979.81 B: 86.35-17%, T: 65.25-30%, W: 278.11-53% , Błonnik pokarmowy: 28.22, Cukier: 72.83, Wapń: 676.66, Żelazo: 13.79, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 26.99, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 22.68, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.03, Sól: 6.9,

Niedziela (2025-11-16)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Sałata lodowa	30 g	
	Polędwica sopocka	60 g	01, 06, 07, 09
	Ser twarogowy (twaróg) chudy	60 g	07
	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50 g	
Obiad	Zupa brokułowa	350 g	09
	Pierś na parze	100 g	
	Sos koperkowy	100 g	07
	Kasza kuskus	200 g	01
	Surówka z marchwi	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Sałata karbowana	30 g	
	Serek śmietankowy naturalny	70 g	07
	Szynka delikatesowa z kurczaka	60 g	01, 06, 07, 09
Dodatek nocny	Jabłko	150 g	

Legenda:
01-Zboża zawierające gluten, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

E: 2621.68 B: 122.33-19%, T: 72.07-25%, W: 381.2-56%, Błonnik pokarmowy: 39.13, Cukier: 52.3, Wapń: 840.91, Żelazo: 13.99, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.48, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 20.54, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.99, Sól: 6.56,

Poniedziałek (2025-11-17)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	pomidor, bez skóry	80 g	
	Szynka miódowa	120 g	01, 06, 07, 09
Obiad	Zupa krem brokułowo-cukiniowa	350 g	
	Roladka z pietruszką	100 g	03
	Biały sos	100 g	07
	Ziemniaki, gotowane	200 g	
	Buraki, gotowane	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	pomidor, bez skóry	80 g	
	Jaja kurze całe, gotowane	70 g	03
	Polędwica sopocka	60 g	01, 06, 07, 09
Dodatek nocny	Budyń gotowy	250 g	07

Legenda:
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

E: 2124.2 B: 103.52-19%, T: 81.44-34%, W: 257.33-47%, Błonnik pokarmowy: 24.04, Cukier: 70.02, Wapń: 775.7, Żelazo: 13.04, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 37.37, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 29.58, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.22, Sól: 7.81,

Wtorek (2025-11-18)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Salata lodowa	30 g	
	Polędwica z piersi kurczaka	60 g	01, 06, 07, 09
	Serek homogenizowany naturalny, chudy 0%	70 g	07
Obiad	Zupa koperkowa	350 g	07, 09
	Pulpety w sosie pomidorowym	200 g	01, 03, 07, 09
	Kasza kuskus	200 g	01
	Kalafior, gotowany	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Salata	30 g	
	Szynka delikatesowa z kurczaka	60 g	01, 06, 07, 09
	Ser twarogowy (twaróg) chudy	70 g	07
Dodatek nocny	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu)	300 g	

Legenda:

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

E: 2314.69 B: 115.56-20%, T: 51.52-20%, W: 355.24-60%, Błonnik pokarmowy: 31.43, Cukier: 54.67, Wapń: 762.15, Żelazo: 11.83, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 23.08, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.41, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 10.55, Sól: 7.05,

środa (2025-11-19)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	pomidor, bez skóry	80 g	
	Szynka kanapkowa	60 g	01, 06, 07, 09
	Jogurt owocowy (różne smaki)	150 g	07
Obiad	Zupa marchewkowa z ryżem	350 g	07
	Kurczak po tokańsku	200 g	
	Ziemniaki, gotowane	200 g	
	Brokuły, gotowane	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Salatka brokułowa	150 g	01, 03, 06, 07, 09
Dodatek nocny	Pomarańcza	150 g	

Legenda:

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

E: 1788.83 B: 94.94-21%, T: 57.73-29%, W: 237.97-50%, Błonnik pokarmowy: 28.13, Cukier: 58.9, Wapń: 919.31, Żelazo: 12.04, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 27.78, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 14.92, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.37, Sól: 6.02,

Czwartek (2025-11-20)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	pomidor, bez skóry	80 g	
	Jaja kurze całe, gotowane	110 g	03
Obiad	Krem z pomidorów	350 g	03, 04
	Udko z kurczaka gotowane	100 g	
	Biały sos	100 g	07
	Ryż biały, gotowany	200 g	
	Syrop malinowy	5 g	
	Marchew, gotowana	130 g	
	Woda	250 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Sałata	30 g	
	Serek wiejski lekki	70 g	07
	Szynka delikatesowa z kurczaka	60 g	01, 06, 07, 09
Dodatek nocny	Jabłko	150 g	

Legenda:

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

E: 1935.88 B: 88.12-18%, T: 82.45-38%, W: 224.85-44%, Błonnik pokarmowy: 24.88, Cukier: 35.62, Wapń: 692.15, Żelazo: 11.92, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 38.33, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 25.72, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 12.44, Sól: 6.51,

Piątek (2025-11-21)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Dżem wiśniowy, niskosłodzony	50 g	
	Ser twarogowy (twaróg) chudy	140 g	07
Obiad	Zupa rybna	350 g	
	Potrawka z cukini i batata w pomidorach	200 g	
	Ziemniaki, gotowane	200 g	
	Surówka z selera	130 g	03, 07, 09
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni	50 g	01
	Masło roślinne MR	5 g	
	pomidor, bez skóry	80 g	
	Salatka ziemniaczana z brokułem	150 g	07
Dodatek nocny	Kasza manna z bananem	250 g	01, 07

Legenda:

01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 09-Seler i produkty pochodne

E: 1541.15 B: 69.52-18%, T: 37.09-22%, W: 245.84-60%, Błonnik pokarmowy: 27.76, Cukier: 62.95, Wapń: 942.22, Żelazo: 8.52, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 20.09, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 10.51, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 4.76, Sól: 3.07,

Sobota (2025-11-22)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Salata	30 g	
	Jaja kurze całe, gotowane	50 g	03
	Szynka kanapkowa	60 g	01, 06, 07, 09
Obiad	Zupa kalafiorowa (350 g)	350 g	09
	Pulpety drobiowe w białym sosie	200 g	07
	Ziemniaki, gotowane	200 g	
	Mix warzyw gotowanych	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	50 g	
	pomidor, bez skóry	80 g	
	Szynka miodowa	120 g	01, 06, 07, 09
Dodatek nocny	Galaretka owocowa (po przyrządzeniu)	250 g	

Legenda:
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

E: 1796.61 B: 102.72-23%, T: 50.87-25%, W: 243.85-52%, Błonnik pokarmowy: 25.07, Cukier: 68.38, Wapń: 650.1, Żelazo: 11.31, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 24.08, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 16.18, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 8.97, Sól: 6.66,

Niedziela (2025-11-23)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	pomidor, bez skóry	80 g	
	Szynka konserwowa	60 g	
	Serek śmietankowy naturalny	70 g	07
Obiad	Krem z białych warzyw	350 g	07, 09
	Makaron bolognese	250 g	01, 03
	Marchew, gotowana	130 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	Sałata lodowa	30 g	
	Kefir, 2% tłuszczu	200 g	07
	Szynka delikatesowa z kurczaka	60 g	01, 06, 07, 09
Dodatek nocny	Banan	150 g	

Legenda:

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

E: 2266.37 B: 92.54-16%, T: 86.36-34%, W: 296.53-50%, Błonnik pokarmowy: 32.95, Cukier: 65.94, Wapń: 848.76, Żelazo: 11.86, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 40.28, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 28.79, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 13.49, Sól: 7.33

Poniedziałek (2025-11-24)			
Posiłek	Nazwa produktu / potrawy	Ilość	Alergeny
Śniadanie	Kawa zbożowa, przygotowana z mlekiem	250 g	07
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło ekstra	15 g	07
	Salata	30 g	
	Twarożek na słodko	70 g	07
	Szynka parzona	60 g	01, 06, 07, 09
Obiad	Barszcz czerwony	350 g	
	Potrawka z kurczaka z warzywami	200 g	09
	Ryż biały, gotowany	200 g	
	Woda	250 g	
	Syrop malinowy	5 g	
	Brokuły, gotowane	130 g	
Kolacja	Herbata czarna, napar bez cukru	250 g	
	Chleb pszenno-żytni	100 g	01
	Masło roślinne MR	15 g	
	pomidor, bez skóry	80 g	
	Szynka miodowa	60 g	01, 06, 07, 09
	Pasta jajeczna	70 g	03, 07
Dodatek nocny	Śliwki	150 g	

Legenda:

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

E: 2036.72 B: 105.35-21%, T: 48.84-22%, W: 307.75-57%, Błonnik pokarmowy: 29.02, Cukier: 101.9, Wapń: 757.83, Żelazo: 15.34, Kwasy tłuszczowe nasycone (SFA): 22.4, Kwasy tłuszczowe jednonienasycone (MUFA): 15.17, Kwasy tłuszczowe wielonienasycone (PUFA): 9.14, Sól: 15.92,

