

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20	poniedziałek 2026-09-21	wtorek 2026-09-22	środa 2026-09-23	czwartek 2026-09-24
Śniadanie	Pasta Jajeczna z gotowanych jaj 109g Składniki: <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> , <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Szczypiorek Kanapki z surową rzodkiewką i sałatą 155g Składniki: <u>Chleb pszenny (Zboża zawierające gluten)</u> , Sałata, Masło roślinne MR, Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru 200g Kanapki z serkiem śmietankowym, pomidorem i sałatą 395g Składniki: Pomidor, <u>Chleb pszenny (Zboża zawierające gluten)</u> , <u>Serek śmietankowy naturalny (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Sałata, Masło roślinne MR	Kanapki z jajkiem na twardo i warzywami 343g Składniki: <u>Chleb żytni razowy (Zboża zawierające gluten)</u> , <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> , Papryka czerwona, Sałata, Masło roślinne MR, Szczypiorek Herbata owocowa 200g	Kanapki z szynką, pomidorem i sadzonymi jajkami 470g Składniki: <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> , Pomidor, <u>Chleb żytni razowy (Zboża zawierające gluten)</u> , <u>Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , <u>Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u> , Olej rzepakowy Herbata owocowa 200g	Jaglanka z masłem orzechowym 100% i jabłkiem 339g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Jabłko, Płatki jaglane, <u>Masło orzechowe (Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Orzechy)</u> , Cukier Kanapki z szynką i surowymi warzywami 225g Składniki: Pomidor, <u>Bulka żytnia (Zboża zawierające gluten)</u> , <u>Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , <u>Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u> , Masło roślinne MR Herbata owocowa 200g	Kanapki z twarogiem i dżemem 295g Składniki: <u>Bulka grahamka (Zboża zawierające gluten)</u> , <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony, Masło roślinne MR Herbata czarna, napar bez cukru 200g	Kanapki z serem żółtym, szynką i warzywami 375g Składniki: <u>Chleb pszenny (Zboża zawierające gluten)</u> , Papryka czerwona, <u>Ser żółty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , <u>Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , <u>Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u> , Sałata, Masło roślinne MR Herbata z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cytryna
Drugie śniadanie	Jogurt z owocem 260g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Kiwi	Jogurt z bananem 180g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>	Sok marchwiowo-jabłkowy 250g	Jogurt z bananem 245g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Banan	Orzechy i gruszka 150g Składniki: Gruszka, <u>Orzechy włoskie (Orzechy)</u>	Jogurt z borówkami 205g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Borówka, świeża	Sok marchwiowy 250g
Zupa	Barszcz czerwony gotowany 489g Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Buraki, Kura, tuszka, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Marchew, Olej rzepakowy, <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u> , Pietruszka, korzeń, Czosnek, Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Zupa ogórkowa gotowana 476g Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Ogórek kiszony, Mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> , <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Zupa krem z dyni 573g Składniki: Woda, Dynia, Ziemniaki, średnio, Marchew, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Słonecznik, nasiona, łuskane, Cebula, Olej rzepakowy, Kurkuma mielona, Pieprz czarny, Sól biała	Zupa krem z kalafiora gotowana 554g Składniki: Woda, Kalafior, Ziemniaki, średnio, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u> , Cebula, Słonecznik, nasiona, łuskane, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała	Zupa pieczarkowa gotowana 467g Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> , Skrzydło kurczaka, bez skóry, Pieczarki, świeże, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Olej rzepakowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Sól biała, Ziele angielskie całe	Zupa wiosenna z różnych warzyw gotowana 554g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna świeża (Seler i produkty pochodne)</u> , Ziemniaki, średnio, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , <u>Seler korzeniowy (Seler i produkty pochodne)</u> , Cebula, Słonecznik, nasiona, łuskane, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała	Zupa botwinka gotowana 506g Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, Botwina, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u> , Kura, tuszka, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe

	piątek 2026-09-18	sobota 2026-09-19	niedziela 2026-09-20	poniedziałek 2026-09-21	wtorek 2026-09-22	środa 2026-09-23	czwartek 2026-09-24	
Drugie danie	Pieczone filety z mintaja z warzywami 457g Składniki: <u>Mintaj</u> , filet bez skóry, świeży, Brokuły, Kalafior, Marchew, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> , Olej rzepakowy, <u>Bułka tarta (Zboża zawierające gluten)</u> , Pieprz czarny, Sól biała	Bitki w sosie duszone 181g Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości, Marchew, Cebula, Olej rzepakowy, <u>Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> , Pieprz czarny, Sól biała <u>Kasza kuskus 80g (Zboża zawierające gluten)</u>	Kotlety mielone duszone 181g Składniki: Wieprzowina, łopatką, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> , <u>Bułka tarta (Zboża zawierające gluten)</u> , Cebula, Olej rzepakowy, Pieprz czarny, Sól biała Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier	Kotlety schabowe tradycyjne pieczone 153g Składniki: Wieprzowina, schab surowy bez kości, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> , Olej rzepakowy, <u>Bułka tarta (Zboża zawierające gluten)</u> , <u>Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> , Sól biała Ryż biały 80g Mizeria 135g Składniki: Ogórek świeży (długi), <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Pieprz czarny	Duszone klopsiki faszerowane 204g Składniki: Wieprzowina, łopatką, <u>Ser Mozzarella light, w zalewie (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Cebula, Olej rzepakowy, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> , <u>Bułka kajzerka (Zboża zawierające gluten)</u> , Pieprz czarny, Sól biała Ryż biały 80g Surówka z pora i jabłka 135g Składniki: Jabłko, Por, Marchew, <u>Jogurt typu greckiego (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>	Spaghetti bolognese duszone 311g Składniki: <u>Makaron spaghetti (Zboża zawierające gluten)</u> , <u>Jaja i produkty pochodne</u> , Wieprzowina, mielona, Passata - przetarte pomidory, <u>Ser Mozzarella, tarty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Cebula, Olej rzepakowy, Koncentrat pomidorowy, 30%, Czosnek, Oregano suszone, Pieprz czarny, Sól biała Kompot z jabłek 198g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier	Udka pieczone 169g Składniki: Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Czosnek, Olej rzepakowy, Oregano suszone, Papryka w proszku, Tymianek suszony, Pieprz czarny, Sól biała <u>Kasza kuskus 80g (Zboża zawierające gluten)</u> Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 115g Składniki: Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)	
	<u>Kasza bulgur (pszenica) 80g (Zboża zawierające gluten)</u> Kompot z jabłek 200g Składniki: Woda, Jabłko, Cukier	Surówka z czerwonej kapusty 178g Składniki: Kapusta czerwona, Jabłko, Cebula, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki)	Surówka wiosenna 155g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Marchew, Rzodkiewka, Cebula					
Kolacja	Placki z bananem smażone beztłuszczowo 356g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , <u>Mąka orkiszowa jasna (Zboża zawierające gluten)</u> , <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Banan, <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> , Olej rzepakowy, Cukier puder, <u>Proszek do pieczenia (Zboża zawierające gluten)</u> , Soda	Placuszki twarogowe z brzoskwinią pieczone 375g Składniki: <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Brzoskwinia, <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> , <u>Mąka pszenna, typ 550 (Zboża zawierające gluten)</u> , Olej rzepakowy, Cukier, <u>Proszek do pieczenia (Zboża zawierające gluten)</u>	Naleśniki z serem smażone na małej ilości tłuszczu 325g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , <u>Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> , <u>Jaja kurze całe (Jaja i produkty pochodne)</u> , <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Olej rzepakowy, Cukier	Zupa mleczna ryżowa 274g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Płatki ryżowe, błyskawiczne, Cukier Kanapki z szynką, sałatą i pomidorem 240g Składniki: Pomidor, <u>Chleb żytni razowy (Zboża zawierające gluten)</u> , <u>Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten)</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> , <u>Soja i produkty pochodne</u> , <u>Seler i produkty pochodne</u> , Sałata, Masło roślinne MR	Pierogi ruskie gotowane z duszoną cebulką 380g Składniki: Ziemniaki, średnio, <u>Ser twarogowy (twaróg) półtłusty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , <u>Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> , Woda, Cebula, Olej rzepakowy, Sól biała Pomidory w śmietanie 100g Składniki: Pomidor, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Pieprz czarny	Domowa pizza z pieczarkami i kukurydzą pieczona 346g Składniki: <u>Mąka pszenna, typ 500 (Zboża zawierające gluten)</u> , Woda, <u>Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten)</u> , <u>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</u> , <u>Soja i produkty pochodne</u> , <u>Seler i produkty pochodne</u> , <u>Ser Mozzarella, tarty (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Kukurydza konserwowa, Pieczarki, świeże, Passata - przetarte pomidory, Olej rzepakowy, Drożdże piekarskie, prasowane	Kasza manna z owocami 508g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , <u>Kasza manna (Zboża zawierające gluten)</u> , Banan, <u>Masło ekstra (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u> , Cukier	
Suma	E [kcal]: 2333, B [g]: 105.97, T [g]: 91.57, W [g]: 289.7, Błonnik [g]: 37.08, Cukier [g]: 71.07, Sód [mg]: 1715.51, Kwasy tł. nas. [g]: 19.36	E [kcal]: 2227.37, B [g]: 106.48, T [g]: 83.88, W [g]: 269.47, Błonnik [g]: 22.38, Cukier [g]: 47.55, Sód [mg]: 1734.85, Kwasy tł. nas. [g]: 27.43	E [kcal]: 2199.99, B [g]: 91.13, T [g]: 86.47, W [g]: 282.65, Błonnik [g]: 37.33, Cukier [g]: 74.41, Sód [mg]: 1519.51, Kwasy tł. nas. [g]: 21.6	E [kcal]: 2287.03, B [g]: 109.06, T [g]: 83.87, W [g]: 288.75, Błonnik [g]: 29.55, Cukier [g]: 55.59, Sód [mg]: 2177.06, Kwasy tł. nas. [g]: 21.61	E [kcal]: 2464.27, B [g]: 103.81, T [g]: 96.71, W [g]: 309.17, Błonnik [g]: 26.37, Cukier [g]: 63.88, Sód [mg]: 847.15, Kwasy tł. nas. [g]: 23.26	E [kcal]: 2377.59, B [g]: 109.7, T [g]: 83.15, W [g]: 316.47, Błonnik [g]: 30.37, Cukier [g]: 62.57, Sód [mg]: 1995.6, Kwasy tł. nas. [g]: 26.9	E [kcal]: 2373.45, B [g]: 105.71, T [g]: 91.05, W [g]: 294.14, Błonnik [g]: 26.1, Cukier [g]: 70.29, Sód [mg]: 2130.35, Kwasy tł. nas. [g]: 33	

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne

	piątek 2026-09-25	sobota 2026-09-26	niedziela 2026-09-27
Śniadanie	Zupa mleczna gotowana 390g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, <u>Makaron bezglutenowy (Zboża zawierające gluten)</u>, Cukier Kanapki z pastą z gotowanej ciecierzycy i marchwi z surowymi warzywami 291g Składniki: Ciecioraka konserwowa (ciecierzyca), Ogórek świeży (długi), <u>Chleb żytni razowy (Zboża zawierające gluten)</u>, Marchew, Masło roślinne MR, Olej rzepakowy, Kurkuma mielona, Pieprz czarny, Sól biała	Owsianka z masłem orzechowym 100 % 259g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, <u>Płatki owsiane (Zboża zawierające gluten)</u>, <u>Masło orzechowe (Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Orzechy)</u>, Cukier Kanapki z szynką i surowymi warzywami 160g Składniki: Pomidor, <u>Bułka żytnia (Zboża zawierające gluten)</u>, <u>Szynka z piersi kurczaka (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, <u>Soja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</u>, Masło roślinne MR Herbata owocowa 200g	Kanapki z pastą z białej fasoli z ogórkiem kiszonym 295g Składniki: Fasola biała z puszki, <u>Bułka grahamka (Zboża zawierające gluten)</u>, Ogórek kiszony, Cebula, Masło roślinne MR, Olej rzepakowy, Majeranek suszony, Pieprz czarny, Sól biała
Drugie śniadanie	Jabłko 160g	Brzoskwinia i orzechy 105g Składniki: Brzoskwinia, <u>Orzechy włoskie (Orzechy)</u>	Jogurt z borówkami 270g Składniki: <u>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Brzoskwinia
Zupa	Zupa z brukselką gotowana 519g Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u>, Brukselka, Mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Krupnik jęczmienny z ziemniakami gotowany 476g Składniki: Woda, Ziemniaki, średnio, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u>, <u>Kasza jęczmienna, perłowa (Zboża zawierające gluten)</u>, Skrzydło kurczaka, bez skóry, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Liście laurowe, suszone, Sól biała, Ziele angielskie całe	Zupa pomidorowa z ryżem gotowana 434g Składniki: Woda, <u>Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (Seler i produkty pochodne)</u>, Pomidor, Ryż biały, Wieprzowina, łopatką, <u>Śmietana, 12% tłuszczu (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą))</u>, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy, Liście laurowe, suszone, Pieprz czarny, Sól biała, Ziele angielskie całe

	piątek 2026-09-25	sobota 2026-09-26	niedziela 2026-09-27
Dругie danie	Dorsz panierowany pieczony 209g Składniki: <u>Dorsz, filet bez skóry, świeży</u> (Ryby i produkty pochodne), <u>Jaja kurze całe</u> (Jaja i produkty pochodne), <u>Bułka tarta</u> (Zboża zawierające gluten), Olej rzepakowy, <u>Mąka pszenna, typ 500</u> (Zboża zawierające gluten), Papryka w proszku, Sól biała	Gołąbki gotowane 377g Składniki: Kapusta biała, Wieprzowina, łopatką, Koncentrat pomidorowy, 30%, Ryż biały, Cebula, Olej rzepakowy, <u>Mąka pszenna, typ 500</u> (Zboża zawierające gluten), Pieprz czarny, Sól biała	Kotlety z kurczaka w sezamie pieczone 163g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, <u>Jaja kurze całe</u> (Jaja i produkty pochodne), <u>Sezam, nasiona</u> (Nasiona sezamu i produkty pochodne), Olej rzepakowy, <u>Mąka pszenna, typ 500</u> (Zboża zawierające gluten), Pieprz czarny, Sól biała
	Kasza jaglana 80g	Masło roślinne MR 12g Ziemniaki, średnio 200g	Kasza gryczana 80g
	Surówka z buraczków gotowanych 132g Składniki: Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Miód pszczeli	Herbata z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna	Surówka z białej rzepy i jabłka 85g Składniki: Jabłko, Rzepa, Cebula, Olej rzepakowy
			Herbata z cytryną 200g Składniki: Herbata czarna, napar bez cukru, Cukier, Cytryna
Kolacja	Herbata owocowa 200g	Salatka z kurczakiem podduszanym 362g Składniki: Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Pomidor, Papryka czerwona, <u>Makaron bezjajeczny</u> (Zboża zawierające gluten), Salata, Dynia, pestki, łuskane, Olej rzepakowy, Miód pszczeli, Bazylia, suszona	Zapiekana ryżowa z jabłkami pieczona 574g Składniki: <u>Mleko spożywcze, 2% tłuszczu</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Jabłko, <u>Jogurt typu greckiego</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Płatki ryżowe, błyskawiczne, <u>Masło ekstra</u> (Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)), Cukier
	Jajecznica z dodatkami smażona na małej ilości tłuszczu 177g Składniki: <u>Jaja kurze całe</u> (Jaja i produkty pochodne), Olej rzepakowy, Bazylia, suszona		
Suma	Chleb <u>pszenny</u> 105g (Zboża zawierające gluten) Ogórek świeży (długi) 80g		
	E [kcal]: 2376.22 , B [g]: 110.95 , T [g]: 88.06 , W [g]: 300.12 , Błonnik [g]: 32.41 , Cukier [g]: 57.05 , Sód [mg]: 1948.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.04	E [kcal]: 2249.03 , B [g]: 103.88 , T [g]: 89.75 , W [g]: 273.52 , Błonnik [g]: 30.73 , Cukier [g]: 54.81 , Sód [mg]: 844.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.83	E [kcal]: 2350.56 , B [g]: 98.35 , T [g]: 87.68 , W [g]: 304.49 , Błonnik [g]: 30.63 , Cukier [g]: 69.7 , Sód [mg]: 1828.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.26

Legenda alergenów 01-Zboża zawierające gluten, 03-Jaja i produkty pochodne, 04-Ryby i produkty pochodne, 05-Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 06-Soja i produkty pochodne, 07-Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 08-Orzechy, 09-Seler i produkty pochodne, 11-Nasiona sezamu i produkty pochodne