31.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)

Kasza jaglana na mleku — 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/4 woreczka (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Ser mozzarella light (7)
Kasza jaglana na mleku (7)

Obiad

Fasolka szparagowa, mrożona	1/4 opakowania (100g)
Woda	1 i 2/3 szklanki (400ml)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	4 i 3/4 sztuki (400g)

Krem z białych warzyw — 1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Klops pieczony — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułki grahamki - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)

Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Alergeny:
Krem z białych warzyw (1,7,9)
Klopsy pieczony (1,3)

Podwieczorek

Orzechy włoskie	2/3 garści (20g)
Gruszka	1 sztuka (130g)

Alergeny:
Orzechy włoskie (8)

Kolacja

Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Koper ogrodowy	1/2 łyżeczki (2g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Sałatka Caprese	1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Ser mozzarella light - 2 i 1/2 plastra (50g)

Sposób przygotowania:

Szynka gotowana z piersi indyka	4 i 1/4 plastra (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Sałatka Caprese (7)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2214 kcal	**Białko ogółem:**	118.1 g
Tłuszcz:	70.83 g	**Węglowodany ogółem:**	296.99 g
Glukoza:	8.26 g	**Fruktoza:**	14.02 g
Sacharoza:	12.92 g	**Laktoza:**	22.11 g
Błonnik pokarmowy:	39.44 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.71 g
Sód:	2592.18 mg	**Sól:**	3.6 g

01.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	4 i 1/4 plastra (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Serek wiejski (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Jogurt naturalny (7)

Obiad

Rosół z makaronem — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Makaron z pszenicy durum - (40g)

Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 100 g - mięso jadalne około 50 g.
Gotowanie.

Kurczak pieczony — 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 200 g - mięso jadalne około 100 g.
Pieczenie z funkcją pary

Gotowana marchewka — 1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kompot wieloowocowy — 1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, gotowane w wodzie — 2 i 1/3 sztuki (200g)

Alergeny:
Rosół z makaronem (1,3)

Podwieczorek

Sok warzywno-owocowy — 1 i 1/3 szklanki (330ml)

Orzechy włoskie — 2/3 garści (20g)

Alergeny:
Orzechy włoskie (8)

Kolacja

Chleb żytni wileński — 1 i 1/4 kromki (40g)

Chleb graham — 1 i 1/3 kromki (40g)

Herbata czarna, napar bez cukru — 3/4 szklanki (200ml)

Pomidor — 1/2 sztuki (80g)

Rzodkiewka — 3 i 1/3 sztuki (50g)

Pomidorowa pasta z kurczaka — 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)

Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 70 g - mięso jadalne około 40 g.
Gotowanie, miksowanie.

Miks tłuszczowy do smarowania — 2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Pomidorowa pasta z kurczaka (9)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu — 1 szklanka (250ml)

Ogórek — 1/4 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1907 kcal	**Białko ogółem:**	97.78 g
Tłuszcz:	67.41 g	**Węglowodany ogółem:**	243.67 g
Glukoza:	7.01 g	**Fruktoza:**	6.91 g
Sacharoza:	11.34 g	**Laktoza:**	16.8 g
Błonnik pokarmowy:	27.43 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.84 g
Sód:	1942.6 mg	**Sól:**	3.07 g

02.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Płatki jęczmienna na mleku — 1 porcja

- Płatki jęczmienne - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Płatki jęczmienne na mleku (1,7)
Ser twarogowy, chudy (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)

Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)

Kompot wieloowocowy — 1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pomidorowa z makaronem — 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (40g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Schab w warzywach — 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Mieszanka warzyw - (50g)

Sposób przygotowania:

Duszenie/ pieczenie z funkcją pary.

Surówka z kapusty — 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)

Sposób przygotowania:

Alergeny:
Pomidorowa z makaronem (1,3,7,9)
Schab w warzywach (1)

Podwieczorek

Orzechy laskowe	2/3 garści (20g)
Jabłko	1 sztuka (170g)

Alergeny:
Orzechy laskowe (8)

Kolacja

Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Ogórki konserwowe	5 sztuk (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Jaja gotowane (3)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2030 kcal	**Białko ogółem:**	116.53 g
Tłuszcz:	63.94 g	**Węglowodany ogółem:**	264.53 g
Glukoza:	12.39 g	**Fruktoza:**	19.6 g
Sacharoza:	16.18 g	**Laktoza:**	24.64 g
Błonnik pokarmowy:	33.85 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.34 g
Sód:	2328.8 mg	**Sól:**	5.58 g

03.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	4 i 1/4 plastra (50g)

Płatki gryczane na mleku — 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki gryczane - 3 i 1/4 łyżki (25g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Roszponka	1/3 garści (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Ser mozzarella light (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Płatki gryczane na mleku (7)

Obiad

Zupa jarzynowa — 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)
- Mieszanka warzyw - (70g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	7 sztuk (600g)

Kompot wieloowocowy — 1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Bitka drobiowa — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Duszenie w piecu.

Alergeny:
Zupa jarzynowa (7,9)
Bitka drobiowa (1)

Podwieczorek

Orzechy nerkowca	2/3 garści (20g)
Śliwki	2 sztuki (110g)

Alergeny:
Orzechy nerkowca (8)

Kolacja

Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Pasta rybna	1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Śledź w oleju - 2/3 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Miruna, filet - 1/8 sztuki (40g)

Sposób przygotowania:

Ryba- gotowanie, miksowanie.

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Pasta rybna (4,7)
Ser twarogowy, chudy (7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Marchew	1 sztuka (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2249 kcal	**Białko ogółem:**	127.73 g
Tłuszcz:	60.53 g	**Węglowodany ogółem:**	318.05 g
Glukoza:	8.39 g	**Fruktoza:**	6.57 g
Sacharoza:	16.56 g	**Laktoza:**	23.98 g
Błonnik pokarmowy:	35.95 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.88 g
Sód:	2136.55 mg	**Sól:**	3.4 g

04.11.2026 (środa)

Śniadanie

Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)

Zacierka z mąki orkiszowej na mleku — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka orkiszowa - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Zacierka z mąki orkiszowej na mleku (1,3,7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Ser twarogowy, chudy (7)

Obiad

Woda	3/4 szklanki (200ml)
Kasza gryczana	2/3 woreczka (70g)

Zupa fasolowa — 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/2 szklanki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pulpety w sosie pomidorowym — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułki grahamki - 1/8 sztuki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)

Sposób przygotowania:

Pieczenie z funkcją pary.

Surówka z pora — 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 3/4 sztuki (100g)

Sposób przygotowania:

Alergeny:
Zupa fasolowa (9)
Pulpety w sosie pomidorowym (1,3)
Surówka z pora (7)

Podwieczorek

Orzechy włoskie	2/3 garści (20g)
Jabłko	1 sztuka (170g)

Alergeny:
Orzechy włoskie (8)

Kolacja

Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Serek wiejski (7)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Marchew	1 sztuka (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2510 kcal	**Białko ogółem:**	145.67 g
Tłuszcz:	66.24 g	**Węglowodany ogółem:**	358.63 g
Glukoza:	11.51 g	**Fruktoza:**	18.38 g
Sacharoza:	17.65 g	**Laktoza:**	23.89 g
Błonnik pokarmowy:	51.94 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.59 g
Sód:	2191.75 mg	**Sól:**	4.73 g

05.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)

Owsianka na mleku — 1 porcja

- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Sałata	1/8 sztuki (15g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Owsianka na mleku (1,7)
Grani, twarożek (7)
Jaja gotowane (3)

Obiad

Ziemniaczana — 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym — 1 porcja

- Polędwica z piersi kurczaka - 10 plastrów (100g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Kasza jęczmienna, pęczak	2/3 woreczka (70g)

Surówka z selera i jabłka — 1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)

Sposób przygotowania:

Woda	3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:
Ziemniaczana (7,9)
Kasza jęczmienna, pęczak (1)
Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym (1,7)
Surówka z selera i jabłka (7,9)

Podwieczorek

Orzechy włoskie	2/3 garści (20g)
Jabłko	1 sztuka (170g)

Alergeny:
Orzechy włoskie (8)

Kolacja

Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Ser twarogowy, chudy	1 i 2/3 plastra (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Pasta z ciecierzycy	1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzyca bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Ser twarogowy, chudy (7)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)

Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2264 kcal	**Białko ogółem:**	117.48 g
Tłuszcz:	72.97 g	**Węglowodany ogółem:**	305.79 g
Glukoza:	10.57 g	**Fruktoza:**	18.32 g
Sacharoza:	15.53 g	**Laktoza:**	24.84 g
Błonnik pokarmowy:	44.96 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.04 g
Sód:	2579.7 mg	**Sól:**	5.68 g

06.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)

Płatki gryczane na mleku — 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki gryczane - 3 i 1/4 łyżki (25g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Szynka z indyka	4 i 2/3 plastra (70g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Płatki gryczane na mleku (1,7)
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Serek wiejski (7)

Obiad

Zupa kalafiorowa — 1 porcja

- Kalafior - 1/3 porcji (70g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ryba pieczona — 1 porcja

- Miruna, filet - 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Surówka z kapusty kiszonej — 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy — 1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, gotowane w wodzie — 2 i 1/3 sztuki (200g)

Alergeny:
Zupa kalafiorowa (7,9)
Ryba pieczona (1,4)

Podwieczorek

Dynia, pestki, łuskane — 1 i 1/2 łyżki (15g)

Gruszka — 1 sztuka (130g)

Kolacja

Chleb żytni wileński — 1 i 1/4 kromki (40g)

Chleb graham — 1 i 1/3 kromki (40g)

Herbata czarna, napar bez cukru — 3/4 szklanki (200ml)

Ser twarogowy, chudy — 1 i 2/3 plastra (50g)

Szynka z piersi kurczaka — 3 i 1/3 plastra (50g)

Sałatka wiosenna — 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/3 sztuki (20g)

Sposób przygotowania:

Miks tłuszczowy do smarowania — 2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Ser twarogowy, chudy (7)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu — 1 szklanka (250ml)

Rzodkiewka — 3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1987 kcal	**Białko ogółem:**	112.07 g
Tłuszcz:	61.69 g	**Węglowodany ogółem:**	263.79 g
Glukoza:	8.64 g	**Fruktoza:**	13.94 g
Sacharoza:	11.49 g	**Laktoza:**	23.66 g
Błonnik pokarmowy:	36.71 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.24 g
Sód:	2813.05 mg	**Sól:**	4.86 g

07.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Wieprzowina, schab gotowany	1/3 porcji (70g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Smalec z fasoli — 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Fasola biała, w puszce - 4 łyżki (80g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Cebula - duszenie.

Płatki gryczane na mleku — 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki gryczane - 3 i 1/4 łyżki (25g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Płatki gryczane na mleku (7)

Obiad

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)

Kompot wieloowocowy — 1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Leczo z cukinią i kurczakiem — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)

Sposób przygotowania:

Duszenie/ Gotowanie.

Szpinakowa — 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:
Szpinakowa (7,9)

Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Orzechy nerkowca	1/3 garści (15g)

Alergeny:
Orzechy nerkowca (8)

Kolacja

Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Grani, twarożek	3 łyżki (60g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Grani, twarożek (7)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2079 kcal	**Białko ogółem:**	117.93 g
Tłuszcz:	61.11 g	**Węglowodany ogółem:**	283.44 g
Glukoza:	12.26 g	**Fruktoza:**	19.21 g
Sacharoza:	14.71 g	**Laktoza:**	22.11 g
Błonnik pokarmowy:	39.64 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.33 g
Sód:	1689.46 mg	**Sól:**	3.42 g

08.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Pasta rybna z jajkiem — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Miruna, filet - 1/4 sztuki (80g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

Jajko, ryba- gotowanie.

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Pasta rybna z jajkiem (3,4,7,10)
Jogurt naturalny (7)

Obiad

Gotowana marchewka — 1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kompot wieloowocowy — 1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)

Rosół z makaronem — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Makaron z pszenicy durum - (40g)

Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 100 g - mięso jadalne około 50 g.
Gotowanie.

Kurczak pieczony — 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 200 g - mięso jadalne około 100 g.
Pieczenie z funkcją pary

Alergeny:
Zupa jarzynowa (7,9)
Ryba w jarzynach (1,4,9)

Podwieczorek

Sok warzywno-owocowy — 1 i 1/3 szklanki (330ml)

Orzechy włoskie — 1/2 garści (15g)

Alergeny:
Orzechy włoskie (8)

Kolacja

Chleb żytni wileński — 1 i 1/4 kromki (40g)

Chleb graham — 1 i 1/3 kromki (40g)

Herbata czarna, napar bez cukru — 3/4 szklanki (200ml)

Koper ogrodowy — 1/2 łyżeczki (2g)

Pomidor — 1/2 sztuki (80g)

Papryka czerwona — 1/5 sztuki (50g)

Drobiowo- jarzynowa pasta z kurczaka — 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)

Sposób przygotowania:

Kurczak tuszka - 70 g - mięso jadalne około 40 g.
Gotowanie, miksowanie.

Miks tłuszczowy do smarowania — 2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Drobiowo- jarzynowa pasta z kurczaka (9)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu — 1 szklanka (250ml)

Marchew — 1 sztuka (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1911 kcal	**Białko ogółem:**	104.22 g
Tłuszcz:	63.73 g	**Węglowodany ogółem:**	247.29 g
Glukoza:	7.72 g	**Fruktoza:**	7.59 g
Sacharoza:	12.75 g	**Laktoza:**	17.44 g
Błonnik pokarmowy:	29.53 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16 g
Sód:	1724.64 mg	**Sól:**	4.06 g

09.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Wieprzowina, schab gotowany	1/3 porcji (70g)
Ser mozzarella light	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor koktajlowy	2 i 1/2 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Owsianka na mleku — 1 porcja

- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Owsianka na mleku (1,7)
Ser mozzarella light (7)

Obiad

Kompot wieloowocowy — 1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Zupa krupnik — 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosołowa (drób) - (40g)

Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Makaron w sosie pieczarkowym z piersią z kurczaka — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 3/4 szklanki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Duszenie.

Alergeny:
Zupa krupnik (1,9)
Makaron w sosie pieczarkowym z piersią z kurczaka (1,7)

Podwieczorek

Śliwki	2 sztuki (110g)
Orzechy laskowe	1/2 garści (15g)

Alergeny:
Orzechy laskowe (8)

Kolacja

Chleb żytni wileński	1 i 1/4 kromki (40g)
Chleb graham	1 i 1/3 kromki (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Serek wiejski	3 łyżki (60g)
Szynka z indyka	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Mix sałat	2/3 garści (15g)
Miks tłuszczowy do smarowania	2 łyżeczki (10g)

Alergeny:
Chleb graham (1)
Chleb żytni wileński (1)
Serek wiejski (7)

Przekąska

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

Alergeny:
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2136 kcal	**Białko ogółem:**	127.04 g
Tłuszcz:	62.29 g	**Węglowodany ogółem:**	282.29 g

Wartości odżywcze

Glukoza:	7.72 g	**Fruktoza:**	6 g
Sacharoza:	11.9 g	**Laktoza:**	22.96 g
Błonnik pokarmowy:	37.96 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.19 g
Sód:	1987.13 mg	**Sól:**	3.16 g

sobota (2026-10-31)	niedziela (2026-11-01)	poniedziałek (2026-11-02)	wtorek (2026-11-03)	środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Ser mozzarella light Szynka z indyka Chleb żytni wileński Chleb graham Pomidor Kasza jaglana na mleku Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb żytni wileński Chleb graham Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski Papryka czerwona Ogórek Szynka gotowana z piersi indyka Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb żytni wileński Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Ogórek Płatki jęczmienna na mleku Pomidor Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb żytni wileński Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella light Szynka gotowana z piersi indyka Płatki gryczane na mleku Roszponka Ogórek Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb żytni wileński Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Papryka czerwona Pomidor Zacierka z mąki orkiszowej na mleku Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb żytni wileński Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru Jaja gotowane Grani, twarożek Pomidor Owsianka na mleku Sałata Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb żytni wileński Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru Płatki gryczane na mleku Serek wiejski Szynka z indyka Pomidor Sałata Ogórek Miks tłuszczowy do smarowania
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Fasolka szparagowa, mrożona Woda Ziemniaki, gotowane w wodzie Krem z białych warzyw Klops pieczony	Rosół z makaronem Kurczak pieczony Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy Ziemniaki, gotowane w wodzie	Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Pomidorowa z makaronem Schab w warzywach Surówka z kapusty	Zupa jarzynowa Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Bitka drobiowa	Woda Kasza gryczana Zupa fasolowa Pulpety w sosie pomidorowym Surówka z pora	Ziemniaczana Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym Kasza jęczmienna, pęczak Surówka z selera i jabłka Woda	Zupa kalafiorowa Ryba pieczona Surówka z kapusty kiszonej Kompot wieloowocowy Ziemniaki, gotowane w wodzie
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Orzechy włoskie Gruszka	Sok warzywno-owocowy Orzechy włoskie	Orzechy laskowe Jabłko	Orzechy nerkowca Śliwki	Orzechy włoskie Jabłko	Orzechy włoskie Jabłko	Dynia, pestki, łuskane Gruszka
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Chleb żytni wileński Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru Koper ogrodowy Rzodkiewka Sałatka Caprese Szynka gotowana z piersi indyka Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb żytni wileński Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor Rzodkiewka Pomidorowa pasta z kurczaka Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb żytni wileński Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z indyka Jaja gotowane Ogórki konserwowe Pomidor Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb żytni wileński Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Sałata Pasta rybna Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb żytni wileński Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski Szynka z indyka Pomidor Ogórek Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb żytni wileński Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Papryka czerwona Pomidor Pasta z ciecierzycy Szynka z piersi kurczaka Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb żytni wileński Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru Ser twarogowy, chudy Szynka z piersi kurczaka Sałatka wiosenna Miks tłuszczowy do smarowania
Przekąska	**Przekąska**	**Przekąska**	**Przekąska**	**Przekąska**	**Przekąska**	**Przekąska**
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Ogórek	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Papryka czerwona	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Marchew	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Marchew	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka

sobota (2026-11-07)	niedziela (2026-11-08)	poniedziałek (2026-11-09)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru Chleb żytni wileński Wieprzowina, schab gotowany Pomidor Ogórek Smalec z fasoli Płatki gryczane na mleku Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb żytni wileński Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru Szynka z indyka Pomidor Rzodkiewka Pasta rybna z jajkiem Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb żytni wileński Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru Wieprzowina, schab gotowany Ser mozzarella light Pomidor koktajlowy Ogórek Owsianka na mleku Miks tłuszczowy do smarowania
Obiad	**Obiad**	**Obiad**
Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy Leczo z cukinią i kurczakiem Szpinakowa	Gotowana marchewka Kompot wieloowocowy Ziemniaki, gotowane w wodzie Rosół z makaronem Kurczak pieczony	Kompot wieloowocowy Zupa krupnik Makaron w sosie pieczarkowym z piersią z kurczaka
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Jabłko Orzechy nerkowca	Sok warzywno-owocowy Orzechy włoskie	Śliwki Orzechy laskowe
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**
Chleb żytni wileński Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru Grani, twarożek Papryka czerwona Sałata Szynka z indyka Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb żytni wileński Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru Koper ogrodowy Pomidor Papryka czerwona Drobiowo- jarzynowa pasta z kurczaka Miks tłuszczowy do smarowania	Chleb żytni wileński Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski Szynka z indyka Pomidor Mix sałat Miks tłuszczowy do smarowania
Przekąska	**Przekąska**	**Przekąska**
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Pomidor koktajlowy	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Marchew	Mleko UHT, 1,5% tłuszczu Rzodkiewka