

Niedziela 2026-03-01	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.2 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 2012.6 kcal B 107.3 g T 65.3 g W 287.7 g SFA 21.2 g Cukry 38.0 g Sól 5.4 g Błonnik 30.0 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Rosół 300.0g (9) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 101.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Zapiekanka makaronowa pełnoziarnista z szynką, włoszczyzną i mozzarellą 149.9g (1, 3, 7, 9)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>1.2 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2034.4 kcal B 112.1 g T 59.8 g W 306.7 g SFA 18.7 g Cukry 36.3 g Sól 6.2 g Błonnik 41.8 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Rosół 300.0g (9) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 101.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 100.0g</p>	<p>Zapiekanka makaronowa pełnoziarnista z szynką, włoszczyzną i mozzarellą 149.9g (1, 3, 7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz salata 125.0g (1, 7)</p>
<p>1.2 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 1898.2 kcal B 99.2 g T 56.9 g W 286.1 g SFA 20.4 g Cukry 42.7 g Sól 6.3 g Błonnik 28.8 g</p>	<p>Marchew gotowana z olejem 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Rosół 300.0g (9) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 101.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Zapiekanka makaronowa z szynką, włoszczyzną i mozzarellą 149.9g (1, 3, 7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>1.2 ostr łatwostrawna niskołuszczowa</p> <p>Razem E: 1898.2 kcal B 99.2 g T 56.9 g W 286.1 g SFA 20.4 g Cukry 42.7 g Sól 6.3 g Błonnik 28.8 g</p>	<p>Marchew gotowana z olejem 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Rosół 300.0g (9) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 101.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Zapiekanka makaronowa z szynką, włoszczyzną i mozzarellą 149.9g (1, 3, 7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Poniedziałek 2026-03-02	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.2 ostr podstawowa Razem E: 2005.2 kcal B 77.6 g T 90.2 g W 267.5 g SFA 19.1 g Cukry 36.8 g Sól 3.6 g Błonnik 31.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) cukier, biały 5.00g;		Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Surówka colesław z marchewką, kukurydzą i majonezem 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;	
1.2 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2198.5 kcal B 94.2 g T 92.8 g W 298.8 g SFA 22.3 g Cukry 36.4 g Sól 4.3 g Błonnik 42.0 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Surówka colesław z marchewką, kukurydzą i majonezem 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10)	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
1.2 ostr łatwostrawna Razem E: 1690.5 kcal B 79.7 g T 47.9 g W 272.2 g SFA 17.1 g Cukry 50.8 g Sól 4.9 g Błonnik 22.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalefior gotowany z olejem 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa krem z buraka 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
1.2 ostr łatwostrawna niskołuszczowa Razem E: 1691.9 kcal B 78.1 g T 48.8 g W 272.4 g SFA 16.0 g Cukry 50.9 g Sól 4.9 g Błonnik 22.6 g	Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (b.pieprz.) 50.0g (3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalefior gotowany z olejem 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa krem z buraka 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Wtorek 2026-03-03

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.2 ostr podstawowa	<p>Pasta rybna (makrela) 80.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) rzepa biała 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, cebuli, ogórka z olejem 150.0g (3, 7, 10)</p> <p>zupa gulaszowa 350.00g; (1) kluski ziemniaczane z twarogiem i cebulką 300.00g; (1, 3) Kompot owocowy 250.00g;</p>		<p>Salatka jarzynowa tradycyjna 70.0g (3, 7, 9, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
1.2 ostr z ogr łątwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Pasta rybna (makrela) 80.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) rzepa biała 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7)	<p>Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, cebuli, ogórka z olejem 150.0g (3, 7, 10)</p> <p>zupa gulaszowa 350.00g; (1) kluski ziemniaczane z twarogiem i cebulką 300.00g; (1, 3) Kompot owocowy 250.00g;</p>	wafle ryżowe wielozłaziste (3szt/porc.) 30.00g; (11)	<p>Salatka jarzynowa tradycyjna 70.0g (3, 7, 9, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
1.2 ostr łątwostrawna	<p>Marchew gotowana z olejem 90.0g</p> <p>Pasta rybna (makrela) 80.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa krem z pomidorów 350.0g (7, 9)</p> <p>Kapusta pekińska szatkowana z olejem i ziołami 150.0g</p> <p>Kluski ziemniaczane z maselkiem i twarogiem 300.00g; (1, 3) Kompot owocowy 250.00g;</p>		<p>Salatka warzywna (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, koper) z jogurtem 70.1g (7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
1.2 ostr łątwostrawna niskołuszczowa	<p>Pasta rybna (makrela) 80.0g (4, 7)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa krem z pomidorów 350.0g (7, 9)</p> <p>Kapusta pekińska szatkowana z olejem i ziołami 150.0g</p> <p>kluski ziemniaczane z maselkiem i twarogiem 300.00g; (1, 3) Kompot owocowy 250.00g;</p>		<p>Salatka warzywna (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, koper) z jogurtem 70.1g (7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcję nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 -

Środa 2026-03-04

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.2 ostr podstawowa Razem E: 1886.5 kcal B 87.3 g T 48.9 g W 314.2 g SFA 13.8 g Cukry 42.1 g Sól 4.1 g Błonnik 34.0 g	Pasta twarogowa z koperkiem 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; pasztet drobiowy własny 60.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.1g (1, 6, 9) Rolada drobiowa z omeletem i woszczyną 100.0g (3, 9) Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Surówka z selera z jabłkiem, marchewką i śmietanką 150.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem 200.00g;		Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) pomidor czerwony 90.00g; chleb razowy 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeni (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
1.2 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2104.1 kcal B 97.9 g T 59.9 g W 340.5 g SFA 13.3 g Cukry 48.9 g Sól 4.7 g Błonnik 48.5 g	Pasta twarogowa z koperkiem 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; pasztet drobiowy własny 60.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 6, 9) Rolada drobiowa z omeletem i woszczyną 100.0g (3, 9) Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Surówka z selera z jabłkiem, marchewką i śmietanką 150.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Salatka ciecierzycy wegetariańska (Dega) 125.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
1.2 ostr łatwostrawna Razem E: 1892.5 kcal B 83.2 g T 53.0 g W 309.3 g SFA 14.7 g Cukry 45.5 g Sól 5.3 g Błonnik 30.9 g	Bukiet warzyw gotowanych z olejem 90.0g Pasta twarogowa z koperkiem 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pasztet drobiowy własny 60.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 6, 9) Rolada drobiowa z omeletem i woszczyną 100.0g (3, 9) Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; miód pszczeni (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
1.2 ostr łatwostrawna niskołuszczowa Razem E: 1892.5 kcal B 83.2 g T 53.0 g W 309.3 g SFA 14.7 g Cukry 45.5 g Sól 5.3 g Błonnik 30.9 g	Bukiet warzyw gotowanych z olejem 90.0g Pasta twarogowa z koperkiem 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pasztet drobiowy własny 60.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 6, 9) Rolada drobiowa z omeletem i woszczyną 100.0g (3, 9) Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; miód pszczeni (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Czwartek 2026-03-05	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.2 ostr podstawowa Razem E: 1909.5 kcal B 91.2 g T 75.2 g W 267.4 g SFA 20.0 g Cukry 51.7 g Sól 4.2 g Błonnik 32.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) jajka gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) ogórek kiszony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) cukier, biały 5.00g;		Zupa dyniowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z woszczyną 199.1g (9) Surówka z czerwonej kapusty, jabłka, cebuli z majonezem 150.0g (3, 7, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g;		Fasolka po bretońsku 100.1g (10) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
1.2 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 1972.6 kcal B 99.4 g T 75.0 g W 281.3 g SFA 17.7 g Cukry 47.8 g Sól 4.3 g Błonnik 40.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) jajka gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) ogórek kiszony 90.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10)	jabłko 150.00g;	Zupa dyniowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z woszczyną 199.1g (9) Surówka z czerwonej kapusty, jabłka, cebuli z majonezem 150.0g (3, 7, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g;	Kisiel owocowy bez cukru 100.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem twarogowym oraz salata 100.0g (1, 7)
1.2 ostr łatwostrawna Razem E: 1814.2 kcal B 87.5 g T 62.4 g W 272.8 g SFA 18.9 g Cukry 45.6 g Sól 3.8 g Błonnik 28.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) jajka gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) buraki gotowane SŁUPKI z olejem 90.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa dyniowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z woszczyną 199.1g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
1.2 ostr łatwostrawna niskołuszczowa Razem E: 1788.4 kcal B 82.3 g T 61.8 g W 272.9 g SFA 16.5 g Cukry 45.6 g Sól 3.9 g Błonnik 28.5 g	Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (b.pieprz.) 80.0g (3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) buraki gotowane SŁUPKI z olejem 90.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa dyniowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z woszczyną 199.1g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Piątek 2026-03-06

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.2 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 2065.6 kcal B 86.8 g T 81.3 g W 288.1 g SFA 17.1 g Cukry 34.9 g Sól 3.9 g Błonnik 37.6 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami 360.0g (7, 9) Kotlety rybne na parze (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem 200.00g;</p>		<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 70.0g (1, 3) Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 39.9g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>1.2 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2351.6 kcal B 115.2 g T 88.3 g W 322.2 g SFA 19.0 g Cukry 38.5 g Sól 5.5 g Błonnik 51.7 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (7) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Kotlety rybne na parze (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 70.0g (1, 3) Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 39.9g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)</p>
<p>1.2 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2117.4 kcal B 94.5 g T 69.9 g W 319.3 g SFA 20.7 g Cukry 56.0 g Sól 4.4 g Błonnik 33.4 g</p>	<p>Marchew gotowana z olejem 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 60.00g; (7) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Kotlety rybne na parze (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 70.0g (1, 3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>1.2 ostr łatwostrawna niskołuszczowa</p> <p>Razem E: 2117.4 kcal B 94.5 g T 69.9 g W 319.3 g SFA 20.7 g Cukry 56.0 g Sól 4.4 g Błonnik 33.4 g</p>	<p>Marchew gotowana z olejem 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ser twarogowy chudy 60.00g; (7) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Kotlety rybne na parze (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 70.0g (1, 3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Sobota 2026-03-07

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.2 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 2029.4 kcal B 93.9 g T 70.7 g W 291.9 g SFA 23.9 g Cukry 51.3 g Sól 5.0 g Błonnik 27.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Rolada wieprzowa mielona 100.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Surówka z czarnej rzepy (marchew, majonez) 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem 200.00g; ryż biały, gotowany 100.00g;</p>		<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>1.2 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2099.5 kcal B 97.3 g T 72.5 g W 309.2 g SFA 21.3 g Cukry 51.9 g Sól 7.1 g Błonnik 43.4 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Rolada wieprzowa mielona 100.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Surówka z czarnej rzepy (marchew, majonez) 150.1g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ryż brązowy gotowany 100.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)</p>
<p>1.2 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 1790.3 kcal B 86.4 g T 51.4 g W 281.3 g SFA 21.2 g Cukry 48.6 g Sól 6.3 g Błonnik 23.3 g</p>	<p>Brokuły gotowane z olejem 100.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Rolada wieprzowa mielona 100.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; ryż biały, gotowany 100.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>1.2 ostr łatwostrawna niskołuszczowa</p> <p>Razem E: 1790.3 kcal B 86.4 g T 51.4 g W 281.3 g SFA 21.2 g Cukry 48.6 g Sól 6.3 g Błonnik 23.3 g</p>	<p>Brokuły gotowane z olejem 100.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Rolada wieprzowa mielona 100.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; ryż biały, gotowany 100.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Niedziela 2026-03-08	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.2 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 1737.5 kcal B 80.5 g T 62.2 g W 251.4 g SFA 15.8 g Cukry 35.1 g Sól 5.1 g Błonnik 28.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 360.0g (7, 9) Kotlet schabowy tradycyjny 100.0g (1, 3) Surówka z marchewki i jabłka ze śmietanką 150.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem 200.00g;</p>		<p>Pasta drobiowa z warzywami na oleju 60.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>1.2 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 1869.0 kcal B 105.3 g T 56.8 g W 277.0 g SFA 18.1 g Cukry 38.9 g Sól 5.7 g Błonnik 39.9 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	<p>Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos potrawkowy 80.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka ze śmietanką 150.0g (7) Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	Kisiel owocowy bez cukru 100.0g	<p>Pasta drobiowa z warzywami na oleju 60.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek kiszony 90.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz sałata 105.0g (1, 7)
<p>1.2 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 1759.9 kcal B 92.1 g T 49.5 g W 276.5 g SFA 15.9 g Cukry 53.5 g Sól 6.8 g Błonnik 30.4 g</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos potrawkowy 80.0g (1, 7, 9) Krem wielowarzywny 350.0g (7, 9) Marchew gotowana z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Pasta drobiowa z warzywami na oleju 60.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ricotta 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>1.2 ostr łatwostrawna nisko tłuszczowa</p> <p>Razem E: 1759.9 kcal B 92.1 g T 49.5 g W 276.5 g SFA 15.9 g Cukry 53.5 g Sól 6.8 g Błonnik 30.4 g</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Filet z kurczaka na parze W 101.0g Sos potrawkowy 80.0g (1, 7, 9) Krem wielowarzywny 350.0g (7, 9) Marchew gotowana z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Pasta drobiowa z warzywami na oleju 60.0g (9) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ricotta 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Szpital - Ostróda

Opracowała: Dietetyk Katarzyna Kukjan

Poniedziałek 2026-03-09

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.2 ostr podstawowa Razem E: 1970.4 kcal B 99.0 g T 67.8 g W 282.3 g SFA 17.1 g Cukry 28.4 g Sól 5.3 g Błonnik 30.3 g	Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) rzepa biała 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa ziemniaczana z zacierką 360.0g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		Placki brokułowe PIECZONE (2szt. porcja) 100.0g (1, 3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
1.2 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2365.5 kcal B 119.2 g T 84.3 g W 330.0 g SFA 20.2 g Cukry 31.0 g Sól 5.9 g Błonnik 47.0 g	Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) rzepa biała 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Pieczewo chrupkie WASA (3szt.) 21.00g; (1)	Zupa ziemniaczana z zacierką 350.0g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Placki brokułowe PIECZONE (2szt. porcja) 100.0g (1, 3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 105.0g (1, 7)
1.2 ostr łatwostrawna Razem E: 2127.8 kcal B 106.4 g T 74.0 g W 298.1 g SFA 21.2 g Cukry 42.0 g Sól 5.6 g Błonnik 26.0 g	Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kafalior gotowany z olejem 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa ziemniaczana z zacierką 350.0g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		Placki brokułowe PIECZONE (2szt. porcja) 100.0g (1, 3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
1.2 ostr łatwostrawna niskołuszczowa Razem E: 2144.1 kcal B 105.9 g T 76.4 g W 297.4 g SFA 20.3 g Cukry 41.4 g Sól 5.6 g Błonnik 25.9 g	Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (b.pieprz.) 60.0g (3) kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kafalior gotowany z olejem 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa ziemniaczana z zacierką 350.0g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		Placki brokułowe PIECZONE (2szt. porcja) 100.0g (1, 3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 -

Szpital - Ostróda

Opracowała: Dietetyk Katarzyna Kukjan

Wtorek 2026-03-10

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.2 ostr podstawowa Razem E: 1828.7 kcal B 87.8 g T 63.3 g W 265.5 g SFA 14.3 g Cukry 35.4 g Sól 4.4 g Błonnik 30.8 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa brokułowa z ziemniakami 360.0g (7, 9) Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3) Sos własny lekki 80.0g (7, 9) Fasolka szparagowa zielona gotowana CIĘTA z bułeczka i maselkiem 150.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem 200.00g;		kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ser kanapkowy favita z papryką PLASTRY 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
1.2 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 1946.6 kcal B 94.8 g T 61.7 g W 296.0 g SFA 15.3 g Cukry 33.0 g Sól 5.3 g Błonnik 41.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3) Sos własny lekki 80.0g (7, 9) Fasolka szparagowa zielona gotowana CIĘTA z bułeczka i maselkiem 150.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	wafle ryżowe wielozłaziste (3szt/porc.) 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; ser kanapkowy favita z papryką PLASTRY 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz roszponka 98.0g (1, 7)
1.2 ostr łatwostrawna Razem E: 1886.7 kcal B 82.9 g T 62.4 g W 288.3 g SFA 19.7 g Cukry 55.3 g Sól 8.4 g Błonnik 30.5 g	Dynia duszona z olejem W 150.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa krem z gruszki i pietruszki 350.0g (8, 9) Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3) Sos własny lekki 80.0g (7, 9) Marchew gotowana z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
1.2 ostr łatwostrawna niskołuszczowa Razem E: 1886.7 kcal B 82.9 g T 62.4 g W 288.3 g SFA 19.7 g Cukry 55.3 g Sól 8.4 g Błonnik 30.5 g	Dynia duszona z olejem W 150.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa krem z gruszki i pietruszki 350.0g (8, 9) Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3) Sos własny lekki 80.0g (7, 9) Marchew gotowana z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcję nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - lubin i produkty pochodne, 14 -