

Sobota 2026-01-03	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.0 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 1881.0 kcal   B 91.7 g   T 61.9 g   W 279.1 g   SFA 18.8 g   Cukry 53.4 g   Sól 5.1 g   Błonnik 31.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka ze śmietanką 150.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Pasta z pieczonych warzyw na oleju 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser kanapkowy favita z papryką PLASTRY 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>5.0 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 1886.4 kcal   B 92.4 g   T 58.9 g   W 289.4 g   SFA 15.3 g   Cukry 38.5 g   Sól 5.2 g   Błonnik 38.3 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; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g</p>	<p>Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki i jabłka ze śmietanką 150.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1)</p>	<p>wafle ryżowe wieloziarniste (3szt/porc.) 30.00g; (11)</p>	<p>Pasta z pieczonych warzyw na oleju 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser kanapkowy favita z papryką PLASTRY 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	
<p>5.0 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2017.5 kcal   B 106.2 g   T 63.1 g   W 295.1 g   SFA 18.4 g   Cukry 52.9 g   Sól 5.5 g   Błonnik 25.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Pasta z pieczonych warzyw na oleju 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>5.0 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2017.5 kcal   B 106.2 g   T 63.1 g   W 295.1 g   SFA 18.4 g   Cukry 52.9 g   Sól 5.5 g   Błonnik 25.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Pasta z pieczonych warzyw na oleju 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Niedziela 2026-01-04	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.0 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2002.5 kcal   B 100.0 g   T 79.5 g   W 258.0 g   SFA 21.9 g   Cukry 40.9 g   Sól 5.2 g   Błonnik 26.4 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) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 101.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Pasta rybna (makreła) 60.0g (4, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>5.0 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2195.2 kcal   B 113.1 g   T 79.5 g   W 300.6 g   SFA 20.3 g   Cukry 31.8 g   Sól 5.3 g   Błonnik 38.9 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; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)</p>	<p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 101.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Surówka z białej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty 100.00g; (1)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Pasta rybna (makreła) 60.0g (4, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	
<p>5.0 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1775.1 kcal   B 96.1 g   T 53.5 g   W 261.8 g   SFA 20.7 g   Cukry 42.4 g   Sól 5.1 g   Błonnik 22.7 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany z olejem 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 101.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Pasta rybna (makreła) 60.0g (4, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>5.0 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1775.1 kcal   B 96.1 g   T 53.5 g   W 261.8 g   SFA 20.7 g   Cukry 42.4 g   Sól 5.1 g   Błonnik 22.7 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany z olejem 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Rosół 299.9g (9) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 101.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Pasta rybna (makreła) 60.0g (4, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Poniedziałek 2026-01-05	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.0 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 1857.1 kcal   B 86.6 g   T 74.2 g   W 272.4 g   SFA 19.4 g   Cukry 42.9 g   Sól 3.4 g   Błonnik 28.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) ogórek 90.00g; pasztet drobiowy własny 60.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa brokułowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Potrawka drobiowa ze szpinakiem 200.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; rzepa biała 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
5.0 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 1926.7 kcal   B 86.2 g   T 72.5 g   W 286.4 g   SFA 16.0 g   Cukry 41.9 g   Sól 3.2 g   Błonnik 40.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek 90.00g; pasztet drobiowy własny 60.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	mandarynki 150.00g;	Potrawka drobiowa ze szpinakiem 200.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane 150.0g Zupa brokułowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	Podplomyki bez cukru 3szt/por 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) rzepa biała 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	
5.0 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 1795.3 kcal   B 92.1 g   T 63.9 g   W 272.0 g   SFA 18.8 g   Cukry 42.8 g   Sól 4.4 g   Błonnik 23.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; kajzerki 50.00g; (1) serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Potrawka drobiowa ze szpinakiem 200.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane 150.0g Zupa brokułowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		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 wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
5.0 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 1795.3 kcal   B 92.1 g   T 63.9 g   W 272.0 g   SFA 18.8 g   Cukry 42.8 g   Sól 4.4 g   Błonnik 23.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) cukinia pieczona W 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; kajzerki 50.00g; (1) serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Potrawka drobiowa ze szpinakiem 200.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane 150.0g Zupa brokułowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		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 wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Wtorek 2026-01-06	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.0 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2385.4 kcal   B 91.4 g   T 98.9 g   W 329.1 g   SFA 22.2 g   Cukry 72.8 g   Sól 6.6 g   Błonnik 32.0 g</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7)</p> <p>Salatka jarzynowa tradycyjna 100.0g (3, 7, 9, 10)</p> <p>Jogurt owocowy 100.00g; (7)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>wędlina drobiowa 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>ciasto jablecznik 80.00g; (1)</p>	<p>Kotlet schabowy tradycyjny 100.0g (1, 3)</p> <p>Żurek z ziemniakami 349.5g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty, jabłka, cebuli z majonezem 150.0g (3, 7, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; frankfurterki (3szt) 90.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) keczup 10.00g; cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>5.0 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2270.4 kcal   B 108.6 g   T 84.0 g   W 320.1 g   SFA 18.4 g   Cukry 64.1 g   Sól 6.7 g   Błonnik 39.0 g</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7)</p> <p>Salatka jarzynowa tradycyjna 100.0g (3, 7, 9, 10)</p> <p>chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>wędlina drobiowa 50.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>ciasto jablecznik (erytrytol) 80.00g; (1)</p>	<p>Żurek z ziemniakami 349.5g (1, 7, 9)</p> <p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos własny lekki 80.0g (7, 9)</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty, jabłka, cebuli z majonezem 150.0g (3, 7, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) frankfurterki (3szt) 90.00g; ogórek 90.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10)</p>	
<p>5.0 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2230.4 kcal   B 113.6 g   T 62.5 g   W 343.0 g   SFA 19.1 g   Cukry 78.8 g   Sól 5.9 g   Błonnik 31.8 g</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7)</p> <p>Salatka warzywna ( marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, koper) z jogurtem 100.0g (7, 9)</p> <p>Dynia duszona z olejem W 90.0g</p> <p>Jogurt owocowy 100.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>wędlina drobiowa 50.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>ciasto jablecznik 80.00g; (1)</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw W 350.0g (1, 6, 7, 9)</p> <p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos własny lekki 80.0g (7, 9)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>5.0 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2230.4 kcal   B 113.6 g   T 62.5 g   W 343.0 g   SFA 19.1 g   Cukry 78.8 g   Sól 5.9 g   Błonnik 31.8 g</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7)</p> <p>Salatka warzywna ( marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, koper) z jogurtem 100.0g (7, 9)</p> <p>Dynia duszona z olejem W 90.0g</p> <p>Jogurt owocowy 100.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>wędlina drobiowa 50.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	<p>ciasto jablecznik 80.00g; (1)</p>	<p>Zupa krem z białych warzyw W 350.0g (1, 6, 7, 9)</p> <p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos własny lekki 80.0g (7, 9)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Środa 2026-01-07

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.0 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 1652.1 kcal   B 76.8 g   T 52.5 g   W 260.3 g   SFA 16.9 g   Cukry 53.4 g   Sól 3.8 g   Błonnik 39.8 g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40.1g (3, 7, 10)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) rzepa biała 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9)  Gulasz wieprzowy z marchewką baby 200.0g (7, 9)  Fasolka szparagowa żółta gotowana CIĘTA z olejem 150.0g  Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1)		Leczo warzywne z kurczakiem (włoszczyzna, cukinia, pomidory, filet) 200.0g (7, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
5.0 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 1689.8 kcal   B 78.3 g   T 49.7 g   W 277.9 g   SFA 13.4 g   Cukry 47.8 g   Sól 3.8 g   Błonnik 47.3 g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40.1g (3, 7, 10)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) rzepa biała 90.00g; szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	pomarańcza 150.00g;	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9)  Gulasz wieprzowy z marchewką baby 200.0g (7, 9)  Fasolka szparagowa żółta gotowana CIĘTA z olejem 150.0g  Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1)	wafle ryżowe wielozłazniste (3szt./porc.) 30.00g; (11)	Leczo warzywne z kurczakiem (włoszczyzna, cukinia, pomidory, filet) 200.0g (7, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	
5.0 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 1676.7 kcal   B 74.5 g   T 45.4 g   W 280.3 g   SFA 16.4 g   Cukry 53.9 g   Sól 4.1 g   Błonnik 31.5 g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40.1g (3, 7, 10)  Marchew gotowana z olejem 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9)  Gulasz wieprzowy z marchewką baby 200.0g (7, 9)  Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 150.00g;		Leczo warzywne z kurczakiem (włoszczyzna, cukinia, pomidory, filet) 200.0g (7, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
5.0 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 1666.2 kcal   B 74.3 g   T 44.5 g   W 279.9 g   SFA 15.6 g   Cukry 53.5 g   Sól 4.1 g   Błonnik 31.5 g	Marchew gotowana z olejem 90.0g  Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (b.pieprz.) 40.0g (3)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) szynka wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9)  Gulasz wieprzowy z marchewką baby 200.0g (7, 9)  Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 150.00g;		Leczo warzywne z kurczakiem (włoszczyzna, cukinia, pomidory, filet) 200.0g (7, 9)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Czwartek 2026-01-08	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
5.0 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 1869.3 kcal   B 79.0 g   T 74.7 g   W 266.1 g   SFA 19.2 g   Cukry 45.3 g   Sól 6.1 g   Błonnik 30.4 g	Pasta twarogowa z groszkiem i koperkiem 40.0g (7)  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) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa koperkowa z ryżem białym 350.0g (1, 6, 7, 9)  Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) 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; rzepa biała 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;	
5.0 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 1897.6 kcal   B 80.1 g   T 74.0 g   W 277.4 g   SFA 17.2 g   Cukry 40.0 g   Sól 6.2 g   Błonnik 38.2 g	Pasta twarogowa z groszkiem i koperkiem 40.0g (7)  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; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7)	Zupa koperkowa z ryżem brązowym 350.0g (1, 6, 7, 9)  Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) rzepa biała 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10)	
5.0 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 1738.0 kcal   B 81.8 g   T 53.7 g   W 269.3 g   SFA 18.5 g   Cukry 44.4 g   Sól 7.1 g   Błonnik 26.4 g	Pasta twarogowa z koperkiem 40.0g (7) Brokuły gotowane z olejem 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa koperkowa z ryżem białym 350.0g (1, 6, 7, 9)  Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) 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; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
5.0 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 1738.0 kcal   B 81.8 g   T 53.7 g   W 269.3 g   SFA 18.5 g   Cukry 44.4 g   Sól 7.1 g   Błonnik 26.4 g	Pasta twarogowa z koperkiem 40.0g (7) Brokuły gotowane z olejem 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa koperkowa z ryżem białym 350.0g (1, 6, 7, 9)  Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) 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; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Piątek 2026-01-09	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>5.0 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2169.8 kcal   B 104.9 g   T 80.2 g   W 298.6 g   SFA 19.5 g   Cukry 48.9 g   Sól 4.2 g   Błonnik 38.1 g</p>	<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 70.0g (1, 3)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb graham 50.00g; (1) majonez 10.00g; (3, 10) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350.0g (1, 6, 9)</p> <p>Dorsz pieczony W 100.0g (4)</p> <p>Sos ziolowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>5.0 ostr Z OGR. ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2309.0 kcal   B 104.4 g   T 87.6 g   W 320.3 g   SFA 16.0 g   Cukry 40.5 g   Sól 4.0 g   Błonnik 44.6 g</p>	<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 70.0g (1, 3)</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) papryka czerwona świeża 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) majonez 10.00g; (3, 10) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Sos ziolowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g</p> <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350.0g (1, 6, 9)</p> <p>Dorsz pieczony W 100.0g (4)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 3szt/por 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Salatka ciecierzycza wegetariańska (Dega) 125.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	
<p>5.0 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2009.1 kcal   B 106.5 g   T 56.7 g   W 310.1 g   SFA 17.8 g   Cukry 54.9 g   Sól 4.1 g   Błonnik 38.5 g</p>	<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 70.0g (1, 3)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem 90.0g</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350.0g (1, 6, 9)</p> <p>Dorsz pieczony W 100.0g (4)</p> <p>Sos ziolowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; (7) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>5.0 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2010.4 kcal   B 104.9 g   T 57.6 g   W 310.3 g   SFA 16.7 g   Cukry 54.9 g   Sól 4.2 g   Błonnik 38.6 g</p>	<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 70.0g (1, 3)</p> <p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (b.pieprz.) 50.0g (3)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem 90.0g</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350.0g (1, 6, 9)</p> <p>Dorsz pieczony W 100.0g (4)</p> <p>Sos ziolowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 80.00g; (7) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	