

Poniedziałek 2026-02-09	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4,5 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2058.7 kcal   B 86.3 g   T 67.8 g   W 333.2 g   SFA 18.4 g   Cukry 61.1 g   Sól 5.1 g   Błonnik 47.4 g	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) rzepa biała 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty, jabłka, cebuli z majonezem 150.0g (3, 7, 10) Żurek z ziemniakami 349.9g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem 150.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
4,5 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2280.6 kcal   B 105.9 g   T 80.0 g   W 348.1 g   SFA 18.6 g   Cukry 54.0 g   Sól 6.5 g   Błonnik 60.1 g	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; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	pomarańcza 150.00g;	Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty, jabłka, cebuli z majonezem 150.0g (3, 7, 10) Żurek z ziemniakami 349.5g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Pełnoziarnista zapiekanka ryżowa ze szpinakiem i serem 150.1g (3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)
4,5 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 1979.0 kcal   B 85.9 g   T 61.3 g   W 326.7 g   SFA 15.8 g   Cukry 61.0 g   Sól 6.2 g   Błonnik 43.1 g	Brokuły gotowane W 90.0g  kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Zupa krem z pomidorów 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem 150.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
4,5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 1979.0 kcal   B 85.9 g   T 61.3 g   W 326.7 g   SFA 15.8 g   Cukry 61.0 g   Sól 6.2 g   Błonnik 43.1 g	Brokuły gotowane W 90.0g  kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Zupa krem z pomidorów 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem 150.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Wtorek 2026-02-10	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4,5 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 1897.3 kcal   B 67.0 g   T 69.6 g   W 299.1 g   SFA 16.2 g   Cukry 39.4 g   Sól 2.8 g   Błonnik 25.9 g</p>	<p>Pasta jajeczna z koperkiem 69.9g (3, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Pierogi ze szpinakiem i twarogiem (8szt.por.) 300.0g (1, 7)</p> <p>Buraczki tarte gotowane 150.0g</p> <p>zupa ogórkowa z ziemniakami 350.00g; (1, 7)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>Salatka ciecierzycy wegetariańska (Dega) 125.00g;</p> <p>pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>ser, gouda tłusty 20.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>4,5 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2092.7 kcal   B 81.4 g   T 72.5 g   W 325.0 g   SFA 14.0 g   Cukry 28.5 g   Sól 3.8 g   Błonnik 46.9 g</p>	<p>Pasta jajeczna z koperkiem 59.9g (3, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Pierogi pełnoziarniste ze szpinakiem i twarogiem (8szt.por.) 300.0g (1, 7)</p> <p>Buraczki tarte gotowane 150.0g</p> <p>zupa ogórkowa z ziemniakami 350.00g; (1, 7)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 3szt/por 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>Salatka ciecierzycy wegetariańska (Dega) 125.00g;</p> <p>chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>ser, gouda tłusty 20.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z wędliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)</p>
<p>4,5 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2004.7 kcal   B 80.0 g   T 66.9 g   W 321.1 g   SFA 19.9 g   Cukry 44.4 g   Sól 5.4 g   Błonnik 28.0 g</p>	<p>Pasta jajeczna z koperkiem 69.9g (3, 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) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Pierogi ze szpinakiem i twarogiem (8szt.por.) 300.0g (1, 7)</p> <p>Zupa krem z dyni 350.0g</p> <p>Buraczki tarte gotowane 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p>		<p>Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>4,5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2023.7 kcal   B 79.3 g   T 69.7 g   W 320.3 g   SFA 18.8 g   Cukry 43.7 g   Sól 5.4 g   Błonnik 27.9 g</p>	<p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (b.pieprz.) 69.9g (3)</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) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Pierogi ze szpinakiem i twarogiem (8szt.por.) 300.0g (1, 7)</p> <p>Zupa krem z dyni 350.0g</p> <p>Buraczki tarte gotowane 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p>		<p>Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Środa 2026-02-11

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4,5 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 1738.4 kcal   B 87.3 g   T 44.7 g   W 286.3 g   SFA 17.1 g   Cukry 53.0 g   Sól 5.0 g   Błonnik 34.2 g	pasta twarogowa z pieczoną papryką 40.1g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) ogórek 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 krupnik z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 6, 9)  Potrawka drobiowa z warzywami (włoszczyzna) 200.0g (1, 7, 9)  Surówka z marchewki i jabłka ze śmietanką 150.0g (7)  Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; rzepa biała 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
4,5 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2044.5 kcal   B 106.5 g   T 58.7 g   W 318.7 g   SFA 16.5 g   Cukry 51.1 g   Sól 5.0 g   Błonnik 47.3 g	pasta twarogowa z pieczoną papryką 40.1g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	jabłko 150.00g;	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 6, 9)  Potrawka drobiowa z warzywami (włoszczyzna) 200.0g (1, 7, 9)  Surówka z marchewki i jabłka ze śmietanką 150.0g (7)  Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	orzechy arachidowe 30.00g; (5)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) rzepa biała 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
4,5 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 1703.3 kcal   B 87.9 g   T 39.4 g   W 287.3 g   SFA 14.2 g   Cukry 51.7 g   Sól 5.6 g   Błonnik 30.7 g	Pasta twarogowa z koperkiem 40.0g (7)  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; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 6, 9)  Potrawka drobiowa z warzywami (włoszczyzna) 200.0g (1, 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;	
4,5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 1703.3 kcal   B 87.9 g   T 39.4 g   W 287.3 g   SFA 14.2 g   Cukry 51.7 g   Sól 5.6 g   Błonnik 30.7 g	Pasta twarogowa z koperkiem 40.0g (7)  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; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 6, 9)  Potrawka drobiowa z warzywami (włoszczyzna) 200.0g (1, 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;	

Czwartek 2026-02-12	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4,5 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2413,3 kcal   B 113,8 g   T 115,5 g   W 271,9 g   SFA 27,2 g   Cukry 51,7 g   Sól 4,9 g   Błonnik 26,9 g</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7)</p> <p>Jogurt owocowy 100.00g; (7)</p> <p>jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>wędlina drobiowa 30.00g;</p> <p>majonez 10.00g; (3, 10)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350.0g (7, 9)</p> <p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z białej kapusty, marchewki, pora, cebuli 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; ogórek kiszony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>ser kanapkowy favita z szpinak i czosnek PLASTRY 20.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>musztarda (1 szt.) 10.00g; (10)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>4,5 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2690,5 kcal   B 146,8 g   T 125,2 g   W 290,9 g   SFA 28,0 g   Cukry 38,4 g   Sól 6,1 g   Błonnik 35,9 g</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7)</p> <p>chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7)</p> <p>jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>wędlina drobiowa 30.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>majonez 10.00g; (3, 10)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 100.0g</p>	<p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350.0g (7, 9)</p> <p>Surówka z białej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>ogórek kiszony 90.00g;</p> <p>parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g;</p> <p>ser kanapkowy favita z szpinak i czosnek PLASTRY 20.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>musztarda (1 szt.) 10.00g; (10)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina wieprzowa, sałata 98.0g (1, 7)</p>
<p>4,5 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2118,4 kcal   B 133,5 g   T 67,8 g   W 276,7 g   SFA 26,9 g   Cukry 55,8 g   Sól 5,6 g   Błonnik 22,2 g</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7)</p> <p>Jogurt owocowy 100.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3)</p> <p>kalafior gotowany z olejem 90.00g;</p> <p>wędlina drobiowa 30.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>cukinia pieczona W 150.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>wędlina wieprzowa 50.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>4,5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2078,3 kcal   B 127,5 g   T 66,1 g   W 276,7 g   SFA 24,4 g   Cukry 55,8 g   Sól 5,6 g   Błonnik 22,3 g</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7)</p> <p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (b.pieprz.) 70.0g (3)</p> <p>Jogurt owocowy 100.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>kalafior gotowany z olejem 90.00g;</p> <p>wędlina drobiowa 30.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>cukinia pieczona W 150.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>wędlina wieprzowa 50.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	

Piątek 2026-02-13

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4,5 ostr PODSTAWOWA	<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 60.0g (1, 3)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) pomidor czerwony 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>Zupa brokułowa z ziemniakami 350.0g (7, 9)</p> <p>Kotlety rybne na parze (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4)</p> <p>Sos ziołowy 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>Pasta a'la paprykarz (ryż, włoszczyzna, pomidory) 40.0g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 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;</p>	
4,5 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 60.0g (1, 3)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	Budyń śmietankowy bez cukru 100.0g (7)	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami 350.0g (7, 9)</p> <p>Kotlety rybne na parze (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4)</p> <p>Sos ziołowy 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>	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	<p>Pasta a'la paprykarz (ryż BRAZOWY, włoszczyzna, pomidory) 40.0g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)
4,5 ostr ŁATWOSTRAWNA	<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 60.0g (1, 3)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Kotlety rybne na parze (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4)</p> <p>Sos ziołowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Zupa brokułowa z ziemniakami 350.0g (7, 9)</p> <p>Dynia duszona z olejem W 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Pasta a'la paprykarz (ryż, włoszczyzna, pomidory) 40.0g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
4,5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA	<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 60.0g (1, 3)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Kotlety rybne na parze (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4)</p> <p>Sos ziołowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Zupa brokułowa z ziemniakami 350.0g (7, 9)</p> <p>Dynia duszona z olejem W 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Pasta a'la paprykarz (ryż, włoszczyzna, pomidory) 40.0g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 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 -

Sobota 2026-02-14	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4,5 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 1915.2 kcal   B 94.9 g   T 65.8 g   W 276.6 g   SFA 18.4 g   Cukry 47.5 g   Sól 5.9 g   Błonnik 33.1 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 potrawkowy 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane 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; 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>4,5 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2125.4 kcal   B 106.9 g   T 68.3 g   W 317.3 g   SFA 16.4 g   Cukry 35.8 g   Sól 6.8 g   Błonnik 44.9 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; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos potrawkowy 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g 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>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)</p>
<p>4,5 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1887.4 kcal   B 84.1 g   T 56.3 g   W 299.9 g   SFA 17.5 g   Cukry 50.5 g   Sól 5.8 g   Błonnik 28.8 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 potrawkowy 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane 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 60.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>4,5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1887.4 kcal   B 84.1 g   T 56.3 g   W 299.9 g   SFA 17.5 g   Cukry 50.5 g   Sól 5.8 g   Błonnik 28.8 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 potrawkowy 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane 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 60.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Niedziela 2026-02-15	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4,5 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 1947.8 kcal   B 98.9 g   T 71.7 g   W 263.8 g   SFA 18.1 g   Cukry 41.2 g   Sól 5.5 g   Błonnik 28.2 g	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;		Rosół 299.9g (9) Kotlet drobiowy panierowany 100.0g (1, 3) Surówka z czarnej rzepy (marchew, majonez) 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		Pasta rybna (tuńczyk) 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;	
4,5 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2326.6 kcal   B 130.3 g   T 72.0 g   W 336.4 g   SFA 18.3 g   Cukry 34.5 g   Sól 7.4 g   Błonnik 45.5 g	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)	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	Rosół 299.9g (9) sos szpinakowy 80.0g (1, 7) Surówka z czarnej rzepy (marchew, majonez) 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty 100.00g; (1) filety z kurczaka na parze 100.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Pasta rybna (tuńczyk) 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)	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
4,5 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 1738.7 kcal   B 103.1 g   T 44.7 g   W 266.1 g   SFA 17.1 g   Cukry 43.9 g   Sól 6.1 g   Błonnik 23.9 g	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;		Rosół 299.9g (9) sos szpinakowy 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; filety z kurczaka na parze 100.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		Pasta rybna (tuńczyk) 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;	
4,5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 1738.7 kcal   B 103.1 g   T 44.7 g   W 266.1 g   SFA 17.1 g   Cukry 43.9 g   Sól 6.1 g   Błonnik 23.9 g	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;		Rosół 299.9g (9) sos szpinakowy 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; filety z kurczaka na parze 100.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		Pasta rybna (tuńczyk) 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;	

Poniedziałek 2026-02-16	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4,5 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 1857,8 kcal   B 81.1 g   T 75.4 g   W 263.2 g   SFA 20.5 g   Cukry 54.6 g   Sól 3.6 g   Błonnik 29.6 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) ogórek 90.00g; pasztet drobiowy własny 60.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 101.0g Sos własny lekki 80.0g (7, 9) Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, cebuli, ogórka z olejem 150.0g (3, 7, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 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;	
4,5 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2074.9 kcal   B 92.1 g   T 78.9 g   W 303.1 g   SFA 18.6 g   Cukry 54.7 g   Sól 3.7 g   Błonnik 39.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek 90.00g; pasztet drobiowy własny 60.00g; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	mandarynki 150.00g;	Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 101.0g Sos własny lekki 80.0g (7, 9) Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9) Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, cebuli, ogórka z olejem 150.0g (3, 7, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 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)	Kanapka C z serem twarogowym oraz sałata 105.0g (1, 7)
4,5 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 1926.9 kcal   B 84.7 g   T 67.7 g   W 292.5 g   SFA 20.0 g   Cukry 52.5 g   Sól 6.6 g   Błonnik 27.8 g	Marchew gotowana 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; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 101.0g Sos własny lekki 80.0g (7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)		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;	
4,5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 1926.9 kcal   B 84.7 g   T 67.7 g   W 292.5 g   SFA 20.0 g   Cukry 52.5 g   Sól 6.6 g   Błonnik 27.8 g	Marchew gotowana 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; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 101.0g Sos własny lekki 80.0g (7, 9) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1)		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 2026-02-17	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4,5 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 1942.7 kcal   B 95.1 g   T 59.2 g   W 297.9 g   SFA 20.9 g   Cukry 46.7 g   Sól 4.1 g   Błonnik 29.8 g</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7)</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40.0g (3, 7, 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;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa ziemniaczana z zacierką 350.0g (7, 9)</p> <p>Pieczeń drobiowa z marchewką 100.0g</p> <p>Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z selera z jabłkiem, marchewką i śmietanką 150.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ryż biały, gotowany 200.00g;</p>		<p>Leczo warzywne z kurczakiem (włoszczyzna, cukinia, pomidory, filet) 149.9g (7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>4,5 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2149.3 kcal   B 107.8 g   T 64.1 g   W 332.2 g   SFA 19.5 g   Cukry 39.2 g   Sól 5.4 g   Błonnik 46.3 g</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7)</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40.0g (3, 7, 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>Pieczywo chrupkie wielozłazniarne WASA (3szt.) 21.00g; (1)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką 350.0g (7, 9)</p> <p>Pieczeń drobiowa z marchewką 100.0g</p> <p>Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z selera z jabłkiem, marchewką i śmietanką 150.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ryż brązowy gotowany 200.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>Leczo warzywne z kurczakiem (włoszczyzna, cukinia, pomidory, filet) 149.9g (7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z wędliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)</p>
<p>4,5 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1935.8 kcal   B 91.1 g   T 56.8 g   W 303.4 g   SFA 19.8 g   Cukry 47.5 g   Sól 4.0 g   Błonnik 22.8 g</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7)</p> <p>Dynia duszona z olejem W 90.0g</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40.0g (3, 7, 10)</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>Zupa ziemniaczana z zacierką 350.0g (7, 9)</p> <p>Pieczeń drobiowa z marchewką 100.0g</p> <p>Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ryż biały, gotowany 200.00g;</p> <p>cukinia pieczona W 150.00g;</p>		<p>Leczo warzywne z kurczakiem (włoszczyzna, cukinia, pomidory, filet) 149.9g (7, 9)</p> <p>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>4,5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1925.4 kcal   B 90.9 g   T 55.8 g   W 303.1 g   SFA 19.1 g   Cukry 47.1 g   Sól 4.0 g   Błonnik 22.8 g</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7)</p> <p>Dynia duszona z olejem W 90.0g</p> <p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (b.pieprz.) 40.0g (3)</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>Zupa ziemniaczana z zacierką 350.0g (7, 9)</p> <p>Pieczeń drobiowa z marchewką 100.0g</p> <p>Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ryż biały, gotowany 200.00g;</p> <p>cukinia pieczona W 150.00g;</p>		<p>Leczo warzywne z kurczakiem (włoszczyzna, cukinia, pomidory, filet) 149.9g (7, 9)</p> <p>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>	

Środa 2026-02-18

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4,5 ostr PODSTAWOWA	<p>Salatka jarzynowa tradycyjna 100.0g (3, 7, 9, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) rzepa biała 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser kanapkowy favita z papryką PLASTRY 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Ryba po grecku (100g ryby / 100g warzyw) 200.0g (4, 9)</p> <p>zupa fasolowa lubawianka z ziemniakami 350.00g; (1) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 70.0g (1, 3)</p> <p>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;</p>	
4,5 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>Salatka jarzynowa tradycyjna 100.0g (3, 7, 9, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) rzepa biała 90.00g; ser kanapkowy favita z papryką PLASTRY 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	pomarańcza 150.00g;	<p>Ryba po grecku (100g ryby / 100g warzyw) 200.0g (4, 9)</p> <p>zupa fasolowa lubawianka z ziemniakami 350.00g; (1) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem 200.00g;</p>	wafle ryżowe wieloziarniste (3szt/porc.) 30.00g; (11)	<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 70.0g (1, 3)</p> <p>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)</p>	Kanapka C z serem twarogowym oraz salata 105.0g (1, 7)
4,5 ostr ŁATWOSTRAWNA	<p>Salatka warzywna ( marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, koper) z jogurtem 100.0g (7, 9)</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) ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa krem z zielonych warzyw W 350.0g (1, 6, 7, 9)</p> <p>Ryba po grecku (100g ryby / 100g warzyw) 200.0g (4, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 70.0g (1, 3)</p> <p>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;</p>	
4,5 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA	<p>Salatka warzywna ( marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, koper) z jogurtem 100.0g (7, 9)</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) ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa krem z zielonych warzyw W 350.0g (1, 6, 7, 9)</p> <p>Ryba po grecku (100g ryby / 100g warzyw) 200.0g (4, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 70.0g (1, 3)</p> <p>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;</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 -