

Środa 2026-05-20

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.4.26 ostr podstawowa Razem E: 1787.1 kcal B 98.5 g W 269.7 g Cukry 45.4 g T 54.0 g NKT 12.9 g Błonnik 36.8 g Sód 1993.7 mg	Pasta twarogowa z pieczoną papryką (P) 60.0g (7) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) cukier, biały 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa dyniowa z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowe (G) 100.0g (1, 3) Sos koperkowy (G) 80.0g (1, 9) Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; kasza bulgur, gotowana (G) 200.00g; (1)		Pasta drobiowa z warzywami na oleju (G) 79.9g (9) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; bigos (G) 150.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;	
1.4.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 1987.3 kcal B 112.8 g W 296.4 g Cukry 30.5 g T 60.2 g NKT 14.6 g Błonnik 47.1 g Sód 1975.1 mg	Pasta twarogowa z pieczoną papryką (P) 60.0g (7) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Pieczyczo chrupkie wieloziarniste WASA (3szt.) 21.0g (1)	Zupa dyniowa z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowe (G) 100.0g (1, 3) Sos koperkowy (G) 80.0g (1, 9) Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; kasza bulgur, gotowana (G) 200.00g; (1)	Kisiel owocowy bez cukru (G) 150.1g	Pasta drobiowa z warzywami na oleju (G) 80.0g (9) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; bigos (G) 150.00g; (1) chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlna sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) (1szt) 100.00g; (1, 7)
1.4.26 ostr łatwostrawna Razem E: 1996.4 kcal B 112.6 g W 299.9 g Cukry 49.6 g T 56.4 g NKT 13.4 g Błonnik 33.1 g Sód 2323.9 mg	Pasta twarogowa z koperkiem 60.0g (7) Seler z pietruszką gotowany z olejem (G) 90.0g (9) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Zupa dyniowa z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowe (G) 100.0g (1, 3) Sos koperkowy (G) 80.0g (1, 9) Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (G) 200.00g; (1)		Pasta drobiowa z warzywami na oleju (G) 80.0g (9) herbata czarna napar bez cukru (G) 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 10.00g;	
1.4.26 ostr łatwostrawna z ogr. tłuszczu Razem E: 1996.4 kcal B 112.6 g W 299.9 g Cukry 49.6 g T 56.4 g NKT 13.4 g Błonnik 33.1 g Sód 2323.9 mg	Pasta twarogowa z koperkiem 60.0g (7) Seler z pietruszką gotowany z olejem (G) 90.0g (9) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Zupa dyniowa z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowe (G) 100.0g (1, 3) Sos koperkowy (G) 80.0g (1, 9) Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (G) 200.00g; (1)		Pasta drobiowa z warzywami na oleju (G) 80.0g (9) herbata czarna napar bez cukru (G) 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 10.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie 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 - tubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Czwartek 2026-05-21	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.4.26 ostr podstawowa Razem E: 1851.8 kcal B 99.4 g W 279.6 g Cukry 44.2 g T 54.0 g NKT 19.1 g Błonnik 23.5 g Sód 2110.4 mg	Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Zupa ogórkowa z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) (P) 101.0g Sos pieczeniowy (G) 80.0g (1) Surówka z marchewki i jabłka ze śmietanką 150.0g (7) Ryż biały gotowany (G) 200.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g;		herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; ogórek kiszony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) ser kanapkowy favita z papryką PLASTRY 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;	
1.4.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2153.2 kcal B 117.5 g W 319.7 g Cukry 36.1 g T 63.9 g NKT 22.1 g Błonnik 39.4 g Sód 2282.7 mg	Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; bułki grahamki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) (P) 101.0g Sos pieczeniowy (G) 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki i jabłka ze śmietanką 150.0g (7) Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ryż brązowy gotowany (G) 200.00g;	wafle ryżowe wieloziarniste (3szt/por.) 30.0g (11)	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek kiszony 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; ser kanapkowy favita z papryką PLASTRY 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) (1szt) 100.00g; (1, 7)
1.4.26 ostr łatwostrawna Razem E: 1777.3 kcal B 97.6 g W 296.0 g Cukry 47.7 g T 43.7 g NKT 14.7 g Błonnik 21.7 g Sód 1961.3 mg	Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7) Marchew gotowana z olejem (G) 90.0g jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; kajzerki 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Zupa NT selerowa z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9) Sos pieczeniowy (G) 80.0g (1, 7) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) (P) 101.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ryż biały, gotowany (G) 200.00g; cukinia pieczona (P) 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;	
1.4.26 ostr łatwostrawna z ogr. tłuszczu Razem E: 1777.3 kcal B 97.6 g W 296.0 g Cukry 47.7 g T 43.7 g NKT 14.7 g Błonnik 21.7 g Sód 1961.3 mg	Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7) Marchew gotowana z olejem (G) 90.0g jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; kajzerki 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Zupa NT selerowa z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9) Sos pieczeniowy (G) 80.0g (1, 7) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) (P) 101.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ryż biały, gotowany (G) 200.00g; cukinia pieczona (P) 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie 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 - tubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Piątek 2026-05-22

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.4.26 ostr podstawowa Razem E: 1970.5 kcal B 75.6 g W 294.4 g Cukry 53.4 g T 71.1 g NKT 20.3 g Błonnik 29.3 g Sód 1205.4 mg	Pasztet warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 70.0g (1, 3) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) pomidor czerwony 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 10.00g;		Zupa ziemniaczana z zacierką (G) 350.1g (7, 9) Sos pietruszkowy (G) 80.0g (1, 7) Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; miruna pieczona (P) 100.00g; (4)		Pasta a'la paprykarz (ryż, włoszczyzna, pomidory) (G) 69.9g (9) Haga serek twarogowy (1szt.) 17.0g (7) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;	
1.4.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2160.7 kcal B 92.8 g W 321.0 g Cukry 39.2 g T 75.2 g NKT 19.8 g Błonnik 40.4 g Sód 1310.9 mg	Pasztet warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 70.0g (1, 3) herbata czarna napar bez cukru (G) 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)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Zupa ziemniaczana z zacierką (G) 350.1g (7, 9) Sos pietruszkowy (G) 80.0g (1, 7) Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; miruna pieczona (P) 100.00g; (4)	Budyń śmietankowy bez cukru (G) 150.0g (7)	Pasta a'la paprykarz (ryż BRAŻOWY, włoszczyzna, pomidory) (G) 69.9g (9) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędłina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) (1szt) 100.00g; (1, 7)
1.4.26 ostr łatwostrawna Razem E: 2093.7 kcal B 78.9 g W 310.9 g Cukry 53.8 g T 76.0 g NKT 24.2 g Błonnik 24.4 g Sód 1373.1 mg	Pasztet warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 70.0g (1, 3) Mozzarella 30.0g (7) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) Jogurt owocowy 100.00g; (7) pomidor b/s czerwony 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Zupa ziemniaczana z zacierką (G) 350.1g (7, 9) Sos pietruszkowy (G) 80.0g (1, 7) Dyńia duszona z olejem (D) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; miruna pieczona (P) 100.00g; (4)		Pasta a'la paprykarz (ryż, włoszczyzna, pomidory) (G) 69.9g (9) Haga serek twarogowy (1szt.) 17.0g (7) Mix sałat z oliwą 90.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;	
1.4.26 ostr łatwostrawna z ogr. tłuszczu Razem E: 2093.7 kcal B 78.9 g W 310.9 g Cukry 53.8 g T 76.0 g NKT 24.2 g Błonnik 24.4 g Sód 1373.1 mg	Pasztet warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 70.0g (1, 3) Mozzarella 30.0g (7) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) Jogurt owocowy 100.00g; (7) pomidor b/s czerwony 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Zupa ziemniaczana z zacierką (G) 350.1g (7, 9) Sos pietruszkowy (G) 80.0g (1, 7) Dyńia duszona z olejem (D) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; miruna pieczona (P) 100.00g; (4)		Pasta a'la paprykarz (ryż, włoszczyzna, pomidory) (G) 69.9g (9) Haga serek twarogowy (1szt.) 17.0g (7) Mix sałat z oliwą 90.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie 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 - tubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Sobota 2026-05-23

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.4.26 ostr podstawowa Razem E: 2059.0 kcal B 101.4 g W 298.6 g Cukry 71.2 g T 68.0 g NKT 13.6 g Błonnik 29.0 g Sód 1281.4 mg	Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Zupa pomidorowa (G) 300.0g (9) Makaron pszenny gotowany (G) 100.0g (1) Kotlet drobiowy panierowany (S) 100.0g (1, 3) Kapusta pekińska szatkowana z koperkiem i olejem 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		Dżem owocowy 40.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;	
1.4.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2174.2 kcal B 120.0 g W 311.2 g Cukry 37.8 g T 69.7 g NKT 15.4 g Błonnik 42.1 g Sód 1356.6 mg	Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7) chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) rzodkiewka 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Pieczyczo chrupkie wieloziarniste WASA (3szt.) 21.0g (1)	Sos brokułowy (G) 80.0g (1, 7) Zupa pomidorowa (G) 300.0g (9) Kapusta pekińska szatkowana z koperkiem i olejem 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany (G) 100.00g; (1) filety z kurczaka na parze (PAR.) 100.00g;	Mus warzywno- owocowy 100.0g	Pasta z pieczonych warzyw na oleju (P) 60.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) (1szt) 100.00g; (1, 7)
1.4.26 ostr łatwostrawna Razem E: 2042.9 kcal B 109.1 g W 299.9 g Cukry 74.1 g T 61.4 g NKT 13.6 g Błonnik 24.6 g Sód 1372.1 mg	Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7) chleb pszenny 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) cukinia pieczona (P) 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; cukier, biały 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Filet z kurczaka na parze (PAR.) 101.0g Zupa pomidorowa (G) 300.0g (9) Makaron pszenny gotowany (G) 100.0g (1) Sos brokułowy (G) 80.0g (1, 7) Kapusta pekińska szatkowana z koperkiem i olejem 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		Dżem owocowy 40.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;	
1.4.26 ostr łatwostrawna z ogr. tłuszczu Razem E: 2042.9 kcal B 109.1 g W 299.9 g Cukry 74.1 g T 61.4 g NKT 13.6 g Błonnik 24.6 g Sód 1372.1 mg	Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7) chleb pszenny 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) cukinia pieczona (P) 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; cukier, biały 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Filet z kurczaka na parze (PAR.) 101.0g Zupa pomidorowa (G) 300.0g (9) Makaron pszenny gotowany (G) 100.0g (1) Sos brokułowy (G) 80.0g (1, 7) Kapusta pekińska szatkowana z koperkiem i olejem 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		Dżem owocowy 40.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie 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 - tubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Niedziela 2026-05-24	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.4.26 ostr podstawowa Razem E: 1972.5 kcal B 114.1 g W 298.6 g Cukry 51.6 g T 53.4 g NKT 20.5 g Błonnik 32.7 g Sód 1938.8 mg	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Rosół (G) 300.0g (9) Schab duszony (D) 100.3g Sos własny lekki (G) 80.0g (7, 9) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; makaron pszenny gotowany (G) 100.00g; (1)		Zapiekanka makaronowa pełnoziarnista z szynką, włoszczyzną i mozzarellą (P) 200.0g (1, 3, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina wieprzowa (PARZ) 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;	
1.4.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2086.5 kcal B 126.4 g W 319.0 g Cukry 25.6 g T 53.6 g NKT 17.5 g Błonnik 43.1 g Sód 2032.4 mg	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Sok pomidorowy 300.0g	Rosół (G) 300.0g (9) Schab duszony (D) 100.3g Sos własny lekki (G) 80.0g (7, 9) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany (G) 100.00g; (1)	wafle ryżowe wielozłaziste (3szt/por.) 30.0g (11)	Zapiekanka makaronowa pełnoziarnista z szynką, włoszczyzną i mozzarellą (P) 149.9g (1, 3, 7, 9) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) (1szt) 100.00g; (1, 7)
1.4.26 ostr łatwostrawna Razem E: 1868.4 kcal B 105.5 g W 286.6 g Cukry 55.4 g T 52.3 g NKT 17.4 g Błonnik 28.5 g Sód 1766.7 mg	Marchew gotowana z olejem (G) 90.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) Jogurt owocowy 100.00g; (7) wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Rosół (G) 300.0g (9) Schab duszony (D) 100.3g Sos własny lekki (G) 80.0g (7, 9) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; makaron pszenny gotowany (G) 100.00g; (1)		Serek fromage naturalny (klasyczny) 40.0g (7) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; cukier, biały 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	
1.4.26 ostr łatwostrawna z ogr. tłuszczu Razem E: 1868.4 kcal B 105.5 g W 286.6 g Cukry 55.4 g T 52.3 g NKT 17.4 g Błonnik 28.5 g Sód 1766.7 mg	Marchew gotowana z olejem (G) 90.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) Jogurt owocowy 100.00g; (7) wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Rosół (G) 300.0g (9) Schab duszony (D) 100.3g Sos własny lekki (G) 80.0g (7, 9) Bukiet warzyw gotowanych z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; makaron pszenny gotowany (G) 100.00g; (1)		Serek fromage naturalny (klasyczny) 40.0g (7) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; cukier, biały 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie 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 - tubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Poniedziałek 2026-05-25	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.4.26 ostr podstawowa Razem E: 1871.8 kcal B 82.8 g W 256.1 g Cukry 44.2 g T 78.0 g NKT 16.8 g Błonnik 31.8 g Sód 1776.3 mg	Majonez 10.0g (3, 10) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; jaja gotowane (1szt.por.) (G) 50.00g; (3) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z marchewką (D) 200.0g Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		Musztarda 10.0g (10) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; rzodkiewka 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) (G) 80.00g; 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 10.00g;	
1.4.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2101.2 kcal B 95.6 g W 286.5 g Cukry 30.9 g T 85.9 g NKT 18.6 g Błonnik 40.8 g Sód 1688.9 mg	Majonez 10.0g (3, 10) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; jaja gotowane (1szt.por.) (G) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7)	Podpłomyki bez cukru (3szt.por) 27.0g (1, 3)	Gulasz wieprzowy z marchewką (D) 200.0g Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9) Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;	Kisiel owocowy bez cukru (G) 150.1g	Musztarda 10.0g (10) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) (G) 80.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) (1szt) 100.00g; (1, 7)
1.4.26 ostr łatwostrawna Razem E: 2099.2 kcal B 89.0 g W 353.5 g Cukry 42.1 g T 53.4 g NKT 13.5 g Błonnik 25.8 g Sód 2440.0 mg	Jaja gotowane (1szt.por.) (G) 50.0g (3) Dyńia duszona z olejem (D) 90.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Zupa NT ryżanka z włoszczyzną (G) 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z marchewką (D) 200.0g Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		Wędlina drobiowa (PARZ.) 50.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 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 10.00g;	
1.4.26 ostr łatwostrawna z ogr. tłuszczu Razem E: 2114.0 kcal B 88.3 g W 353.7 g Cukry 42.2 g T 55.4 g NKT 12.5 g Błonnik 26.0 g Sód 2728.7 mg	Dyńia duszona z olejem (D) 90.0g Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (G) 60.0g (3) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Zupa NT ryżanka z włoszczyzną (G) 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z marchewką (D) 200.0g Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		Wędlina drobiowa (PARZ.) 50.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 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 10.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie 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 - tubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Wtorek 2026-05-26

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.4.26 ostr podstawowa Razem E: 1916.6 kcal B 83.3 g W 309.6 g Cukry 53.0 g T 61.8 g NKT 16.2 g Błonnik 38.8 g Sód 1364.9 mg	Pasta rybna (makrela) (W) 80.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Zupa botwinka z ziemniakami (G) 350.0g (3, 7, 9) Kluski ziemniaczane (G) 270.0g (1, 3) Fasolka szparagowa żółta gotowana CIĘTA z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; Twaróg z cebulą (D) 30.00g; (7)		Wędlina drobiowa (PARZ.) 50.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Salatka ciecierzycy wegetariańska (Dega) 125.00g; papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;	
1.4.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2219.8 kcal B 102.4 g W 345.3 g Cukry 34.6 g T 68.0 g NKT 16.5 g Błonnik 43.9 g Sód 1891.7 mg	Pasta rybna (makrela) (W) 80.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kefir 2% tłuszczu 150.0g (7)	Zupa botwinka z ziemniakami (G) 350.0g (3, 7, 9) Fasolka szparagowa żółta gotowana CIĘTA z olejem 150.0g kluski ziemniaczane (G) 270.00g; (1, 3) Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; Twaróg z cebulą (D) 30.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy 100.0g	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Salatka ciecierzycy wegetariańska (Dega) 125.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) (1szt) 100.00g; (1, 7)
1.4.26 ostr łatwostrawna Razem E: 1989.8 kcal B 69.8 g W 343.7 g Cukry 57.9 g T 58.7 g NKT 17.2 g Błonnik 22.6 g Sód 2448.5 mg	Pasta rybna (makrela) (W) 80.0g (4, 7) Marchew gotowana z olejem (G) 90.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Zupa NT kukiniowa z ziemniakami (G) 350.1g (7) Dynia duszona z olejem (D) 150.0g kluski ziemniaczane z maselkiem (G) 270.00g; (1, 3) Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; Twaróg 30.00g; (7)		Pasta z pieczonych warzyw na oleju (P) 60.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;	
1.4.26 ostr łatwostrawna z ogr. tłuszczu Razem E: 1989.8 kcal B 69.8 g W 343.7 g Cukry 57.9 g T 58.7 g NKT 17.2 g Błonnik 22.6 g Sód 2448.5 mg	Pasta rybna (makrela) (W) 80.0g (4, 7) Marchew gotowana z olejem (G) 90.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) kajzerki 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Zupa NT kukiniowa z ziemniakami (G) 350.1g (7) Dynia duszona z olejem (D) 150.0g kluski ziemniaczane z maselkiem (G) 270.00g; (1, 3) Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; Twaróg 30.00g; (7)		Pasta z pieczonych warzyw na oleju (P) 60.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie 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 - tubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Środa 2026-05-27

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.4.26 ostr podstawowa Razem E: 1808.2 kcal B 89.8 g W 299.2 g Cukry 49.8 g T 49.2 g NKT 12.7 g Błonnik 34.8 g Sód 1779.8 mg	Pasta twarogowa z koperkiem 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; paszтет drobiowy (P) 60.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Zupa grochowa z ziemniakami (G) 350.1g (7, 9) Rolada drobiowa z omletem i włoszczyzną (P) 100.0g (3, 9) Sos pomidorowy (G) 80.0g (1, 7, 9) Mizeria z jogurtem 150.0g (7) Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; kasza pęczak gotowana (G) 200.00g;		Salatka jarzynowa tradycyjna (G) 100.1g (3, 7, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; rzodkiewka 90.00g; chleb razowy 50.00g; (1) wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) cukier, biały 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	
1.4.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2177.7 kcal B 129.4 g W 323.3 g Cukry 43.4 g T 64.2 g NKT 17.4 g Błonnik 45.3 g Sód 1962.2 mg	Pasta twarogowa z koperkiem 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; paszтет drobiowy (P) 60.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)	Zupa grochowa z ziemniakami (G) 350.1g (7, 9) Rolada drobiowa z omletem i włoszczyzną (P) 100.0g (3, 9) Sos pomidorowy (G) 80.0g (1, 7, 9) Mizeria z jogurtem 150.0g (7) Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; kasza pęczak gotowana (G) 200.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Salatka jarzynowa tradycyjna (G) 100.1g (3, 7, 9, 10) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) (1szt) 100.00g; (1, 7)
1.4.26 ostr łatwostrawna Razem E: 1789.6 kcal B 82.1 g W 295.7 g Cukry 47.6 g T 47.3 g NKT 12.9 g Błonnik 30.7 g Sód 1776.4 mg	Pasta twarogowa z koperkiem 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) buraki gotowane SŁUPKI z olejem (G) 90.00g; paszтет drobiowy (P) 60.00g; cukier, biały 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa NT marchewkowa z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9) Rolada drobiowa z omletem i włoszczyzną (P) 100.0g (3, 9) Sos pomidorowy (G) 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (G) 200.00g; (1) cukinia pieczona (P) 150.00g;		Salatka warzywna (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, koper) z jogurtem (G) 100.0g (7, 9) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;	
1.4.26 ostr łatwostrawna z ogr. tłuszczu Razem E: 1789.6 kcal B 82.1 g W 295.7 g Cukry 47.6 g T 47.3 g NKT 12.9 g Błonnik 30.7 g Sód 1776.4 mg	Pasta twarogowa z koperkiem 50.0g (7) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) buraki gotowane SŁUPKI z olejem (G) 90.00g; paszтет drobiowy (P) 60.00g; cukier, biały 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa NT marchewkowa z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9) Rolada drobiowa z omletem i włoszczyzną (P) 100.0g (3, 9) Sos pomidorowy (G) 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (G) 200.00g; (1) cukinia pieczona (P) 150.00g;		Salatka warzywna (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, koper) z jogurtem (G) 100.0g (7, 9) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie 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 - tubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Czwartek 2026-05-28	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.4.26 ostr podstawowa Razem E: 2307.1 kcal B 105.2 g W 306.9 g Cukry 56.8 g T 92.2 g NKT 18.6 g Błonnik 35.4 g Sód 1634.8 mg	Ser kanapkowy fawita ze szpinakiem i czosnkiem PLASTRY 40.0g (7) Majonez 10.0g (3, 10) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) jaja gotowane (2szt.por.) (G) 100.00g; (3) ogórek kiszony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Podudzie z kurczaka pieczone (P) 160.0g Sos pieczeniowy (G) 80.0g (1) Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (G) 350.0g (1, 6, 9) Surówka z marchewki tartej z OLEJEM 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		Fasolka po bretońsku (D) 149.9g (10) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) serek fromage naturalny (klasyczny) 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;	
1.4.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 2362.3 kcal B 115.6 g W 312.1 g Cukry 35.5 g T 93.6 g NKT 16.6 g Błonnik 40.6 g Sód 1732.1 mg	Ser kanapkowy fawita ze szpinakiem i czosnkiem PLASTRY 40.0g (7) Majonez 10.0g (3, 10) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) jaja gotowane (2szt.por.) (G) 100.00g; (3) ogórek kiszony 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy 100.0g	Podudzie z kurczaka pieczone (P) 160.0g Sos pieczeniowy (G) 80.0g (1) Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (G) 350.0g (1, 6, 9) Surówka z marchewki tartej z OLEJEM 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;	Podpłomyki bez cukru (3szt.por) 27.0g (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) (1szt) 100.00g; (1, 7)
1.4.26 ostr łatwostrawna Razem E: 2113.0 kcal B 94.0 g W 300.8 g Cukry 58.4 g T 78.6 g NKT 17.6 g Błonnik 30.8 g Sód 1633.6 mg	Haga serek twarogowy (1szt.) 17.0g (7) Jaja gotowane (2szt.por.) (G) 100.0g (3) Seler z pietruszką gotowany z olejem (G) 90.0g (9) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) Jogurt owocowy 100.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (G) 350.0g (1, 6, 9) Podudzie z kurczaka pieczone (P) 160.0g Sos pieczeniowy (G) 80.0g (1) Surówka z marchewki tartej z OLEJEM 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;	
1.4.26 ostr łatwostrawna z ogr. tłuszczu Razem E: 2086.1 kcal B 88.8 g W 301.0 g Cukry 58.4 g T 78.0 g NKT 15.3 g Błonnik 31.0 g Sód 1970.3 mg	Haga serek twarogowy (1szt.) 17.0g (7) Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (G) 80.0g (3) Seler z pietruszką gotowany z olejem (G) 90.0g (9) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) Jogurt owocowy 100.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (G) 350.0g (1, 6, 9) Podudzie z kurczaka pieczone (P) 160.0g Sos pieczeniowy (G) 80.0g (1) Surówka z marchewki tartej z OLEJEM 150.0g Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 10.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie 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 - tubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Piątek 2026-05-29

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.4.26 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 2053.1 kcal B 82.5 g W 310.6 g Cukry 68.8 g T 72.5 g NKT 16.3 g Błonnik 39.9 g Sód 1593.9 mg</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; (1, 7)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>ser, gouda tłusty 40.00g; (7)</p> <p>dżem owocowy 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 10.00g;</p>		<p>Kotlety rybne na parze (mintaj, dorsz) (PAR) 100.0g (1, 3, 4, 10)</p> <p>Sos ziołowy (G) 80.0g (1, 7)</p> <p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Surówka colesław z marchewką, kukurydzą i majonezem 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroź.) (G) 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 60.0g (1, 3)</p> <p>Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka (G) 60.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; ogórek 90.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 10.00g;</p>	
<p>1.4.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2275.1 kcal B 105.6 g W 331.7 g Cukry 34.9 g T 79.4 g NKT 18.2 g Błonnik 50.3 g Sód 1699.8 mg</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; (1, 7)</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>ser, gouda tłusty 40.00g; (7)</p> <p>ser twarogowy chudy 40.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>wafle ryżowe wielozłazniaste (3szt/por.) 30.0g (11)</p>	<p>Kotlety rybne na parze (mintaj, dorsz) (PAR) 100.0g (1, 3, 4, 10)</p> <p>Sos ziołowy (G) 80.0g (1, 7)</p> <p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Surówka colesław z marchewką, kukurydzą i majonezem 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroź.) (G) 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy 100.0g</p>	<p>Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka (G) 60.0g</p> <p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 60.0g (1, 3)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>ogórek 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) (1szt) 100.00g; (1, 7)</p>
<p>1.4.26 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2059.1 kcal B 86.2 g W 337.1 g Cukry 73.3 g T 59.4 g NKT 15.0 g Błonnik 34.3 g Sód 1516.5 mg</p>	<p>Brokuły gotowane z olejem (G) 90.0g</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; (1, 7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7)</p> <p>ser twarogowy chudy 70.00g; (7)</p> <p>dżem owocowy 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 10.00g;</p>		<p>Zupa NT pietruszkowa z ziemniakami (G) 350.0g (7)</p> <p>Kotlety rybne na parze (mintaj, dorsz) (PAR) 100.0g (1, 3, 4, 10)</p> <p>Sos ziołowy (G) 80.0g (1, 7)</p> <p>Dynia duszona z olejem (D) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroź.) (G) 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 70.0g (1, 3)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 10.00g;</p>	
<p>1.4.26 ostr łatwostrawna z ogr. tłuszczu</p> <p>Razem E: 2059.1 kcal B 86.2 g W 337.1 g Cukry 73.3 g T 59.4 g NKT 15.0 g Błonnik 34.3 g Sód 1516.5 mg</p>	<p>Brokuły gotowane z olejem (G) 90.0g</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; (1, 7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7)</p> <p>ser twarogowy chudy 70.00g; (7)</p> <p>dżem owocowy 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 10.00g;</p>		<p>Zupa NT pietruszkowa z ziemniakami (G) 350.0g (7)</p> <p>Kotlety rybne na parze (mintaj, dorsz) (PAR) 100.0g (1, 3, 4, 10)</p> <p>Sos ziołowy (G) 80.0g (1, 7)</p> <p>Dynia duszona z olejem (D) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroź.) (G) 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 70.0g (1, 3)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 10.00g;</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie 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 - tubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe