

Sobota 2026-01-10	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.0.1.0 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 1810.1 kcal B 77.5 g T 60.2 g W 279.0 g SFA 20.4 g Cukry 52.5 g Sól 5.1 g Błonnik 30.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; chleb graham 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) Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3) Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem, marchewką i śmietanką 150.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ryż biały, gotowany 100.00g;</p>		<p>Pasta rybna (tuńczyk) 50.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; rzepa biała 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) majonez 10.00g; (3, 10) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>6.0.1.0 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 1989.3 kcal B 89.6 g T 62.9 g W 312.7 g SFA 18.5 g Cukry 51.4 g Sól 6.4 g Błonnik 46.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 99.9g</p>	<p>Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3) Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Surówka z selera z jabłkiem, marchewką i śmietanką 150.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ryż brązowy gotowany 100.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>Pasta rybna (tuńczyk) 50.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) rzepa biała 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) majonez 10.00g; (3, 10) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina wieprzowa, sałata 98.0g (1, 7)</p>
<p>6.0.1.0 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1841.2 kcal B 79.4 g T 56.7 g W 292.0 g SFA 18.7 g Cukry 48.4 g Sól 5.6 g Błonnik 24.4 g</p>	<p>Brokuły gotowane W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; 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) Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3) Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ryż biały, gotowany 100.00g;</p>		<p>Pasta rybna (tuńczyk) 50.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>6.0.1.0 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1842.5 kcal B 77.8 g T 57.6 g W 292.2 g SFA 17.6 g Cukry 48.4 g Sól 5.6 g Błonnik 24.5 g</p>	<p>Brokuły gotowane W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; 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) Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3) Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ryż biały, gotowany 100.00g;</p>		<p>Pasta rybna (tuńczyk) 50.0g (4, 7) Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (b.pieprz.) 50.0g (3)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Niedziela 2026-01-11	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.0.1.0 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2393.7 kcal B 96.4 g T 116.0 g W 286.7 g SFA 22.3 g Cukry 46.6 g Sól 4.1 g Błonnik 31.1 g</p>	<p>ogórek kiszony z cebulką i oliwą 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) pasztet drobiowy własny 70.00g; 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>Rosół 300.0g (9)</p> <p>Sos pietruszkowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z czarnej rzepy (marchew, majonez) 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) filety z kurczaka na parze 100.00g;</p>		<p>Salatka jarzynowa tradycyjna 70.0g (3, 7, 9, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>6.0.1.0 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2629.5 kcal B 109.4 g T 118.7 g W 331.6 g SFA 20.3 g Cukry 42.1 g Sól 4.3 g Błonnik 42.0 g</p>	<p>ogórek kiszony z cebulką i oliwą 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) pasztet drobiowy własny 70.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Rosół 300.0g (9)</p> <p>Sos pietruszkowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z czarnej rzepy (marchew, majonez) 150.1g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1) filety z kurczaka na parze 100.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wieloziarniste (3szt./porc.) 30.00g; (11)</p>	<p>Salatka jarzynowa tradycyjna 70.0g (3, 7, 9, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz salata 105.0g (1, 7)</p>
<p>6.0.1.0 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1901.7 kcal B 100.6 g T 50.7 g W 299.5 g SFA 17.9 g Cukry 45.8 g Sól 7.4 g Błonnik 28.3 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 drobiowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Rosół 300.0g (9)</p> <p>Sos pietruszkowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) filety z kurczaka na parze 100.00g;</p>		<p>Salatka warzywna (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, koper) z jogurtem 70.0g (7, 9)</p> <p>Dynia duszona z olejem W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>6.0.1.0 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1901.7 kcal B 100.6 g T 50.7 g W 299.5 g SFA 17.9 g Cukry 45.8 g Sól 7.4 g Błonnik 28.3 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 drobiowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Rosół 300.0g (9)</p> <p>Sos pietruszkowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) filety z kurczaka na parze 100.00g;</p>		<p>Salatka warzywna (marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, koper) z jogurtem 70.0g (7, 9)</p> <p>Dynia duszona z olejem W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Poniedziałek 2026-01-12	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.0.1.0 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2164.8 kcal B 100.4 g T 73.6 g W 327.9 g SFA 23.1 g Cukry 61.5 g Sól 3.0 g Błonnik 34.7 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 wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Sos boloński 200.0g (9) Surówka z marchewki i jabłka ze śmietanką 150.0g (7) Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1)		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;	
6.0.1.0 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2364.2 kcal B 121.0 g T 86.1 g W 335.9 g SFA 23.4 g Cukry 42.8 g Sól 4.7 g Błonnik 47.9 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 wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g;	Sos boloński 200.0g (9) Surówka z marchewki i jabłka ze śmietanką 150.0g (7) Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	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)
6.0.1.0 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2144.1 kcal B 101.8 g T 68.5 g W 332.5 g SFA 20.2 g Cukry 58.9 g Sól 3.9 g Błonnik 33.4 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 wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350.0g (7, 9) Sos boloński 200.0g (9) Marchew gotowana z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1)		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;	
6.0.1.0 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2144.1 kcal B 101.8 g T 68.5 g W 332.5 g SFA 20.2 g Cukry 58.9 g Sól 3.9 g Błonnik 33.4 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 wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350.0g (7, 9) Sos boloński 200.0g (9) Marchew gotowana z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1)		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 2026-01-13

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.0.1.0 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2127.4 kcal B 70.8 g T 88.4 g W 299.8 g SFA 18.6 g Cukry 47.4 g Sól 2.3 g Błonnik 28.2 g	Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Pierogi ze szpinakiem i twarogiem (8szt.por.) 300.0g (1, 7) Surówka wielowarzywna z kapustą, papryką, ogórkiem z olejem 150.0g Zupa buraczkowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Salatka ciecierzycy wegetariańska (Dega) 125.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser, gouda tusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
6.0.1.0 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2389.1 kcal B 89.2 g T 95.3 g W 338.7 g SFA 18.5 g Cukry 36.4 g Sól 3.4 g Błonnik 45.7 g	Pasta jajeczna z koperkiem 59.9g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7)	Pierogi pełnoziarniste ze szpinakiem i twarogiem (8szt.por.) 300.0g (1, 7) Surówka wielowarzywna z kapustą, papryką, ogórkiem z olejem 150.0g Zupa buraczkowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g;	Podplomyki bez cukru 3szt/por 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Salatka ciecierzycy wegetariańska (Dega) 125.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser, gouda tusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z wędliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
6.0.1.0 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 1872.0 kcal B 77.6 g T 58.2 g W 296.0 g SFA 20.2 g Cukry 49.1 g Sól 5.4 g Błonnik 24.7 g	Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) Dyńa duszona z olejem W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa buraczkowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Pierogi ze szpinakiem i twarogiem (8szt.por.) 300.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g 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;	
6.0.1.0 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 1888.2 kcal B 77.1 g T 60.6 g W 295.3 g SFA 19.4 g Cukry 48.5 g Sól 5.4 g Błonnik 24.6 g	Dyńa duszona z olejem W 90.0g Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (b.pieprz.) 60.0g (3) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa buraczkowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Pierogi ze szpinakiem i twarogiem (8szt.por.) 300.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		Bukiet warzyw gotowanych W 90.0g 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;	

Środa 2026-01-14

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.0.1.0 ostr PODSTAWOWA Razem E: 1825.2 kcal B 87.2 g T 57.7 g W 280.9 g SFA 17.0 g Cukry 44.9 g Sól 4.5 g Błonnik 32.6 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;		Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Zupa kapuśniak z ziemniakami 350.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; bigos 150.00g; (1) rzepa biała 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
6.0.1.0 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2135.4 kcal B 106.7 g T 72.7 g W 311.9 g SFA 16.5 g Cukry 43.4 g Sól 4.6 g Błonnik 50.2 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;	Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Zupa kapuśniak z ziemniakami 350.0g (9) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	orzechy arachidowe 30.00g; (5)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; bigos 150.00g; (1) chleb graham 100.00g; (1) rzepa biała 90.00g; wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
6.0.1.0 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 1744.8 kcal B 92.1 g T 47.6 g W 275.4 g SFA 15.6 g Cukry 46.0 g Sól 5.9 g Błonnik 25.6 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;		Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Zupa krem z zielonych warzyw 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		serek wiejski z gotowanym burakiem 100.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
6.0.1.0 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 1744.8 kcal B 92.1 g T 47.6 g W 275.4 g SFA 15.6 g Cukry 46.0 g Sól 5.9 g Błonnik 25.6 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;		Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Zupa krem z zielonych warzyw 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		serek wiejski z gotowanym burakiem 100.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Czwartek 2026-01-15	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.0.1.0 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2216.3 kcal B 94.9 g T 88.6 g W 303.3 g SFA 26.2 g Cukry 57.8 g Sól 3.7 g Błonnik 29.1 g	Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; bulki grahamki 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ricotta 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym 199.0g (1, 7, 9) Zupa ziemniaczana z zacierką 350.0g (7, 9) Surówka z białej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)		Śledź małosolny w śmietanie z jabłkiem 100.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 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;	
6.0.1.0 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2615.2 kcal B 137.0 g T 104.7 g W 330.0 g SFA 27.3 g Cukry 55.8 g Sól 5.6 g Błonnik 39.1 g	Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; bulki grahamki 50.00g; (1) ricotta 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	mandarynki 150.00g;	Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym 199.0g (1, 7, 9) Zupa ziemniaczana z zacierką 350.0g (7, 9) Surówka z białej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza pęczak gotowana 200.00g; (1)	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)	Śledź małosolny w jogurcie z jabłkiem 100.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek kiszony 90.00g; ser kanapkowy favita z papryką PLASTRY 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
6.0.1.0 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 1975.3 kcal B 102.4 g T 58.8 g W 307.4 g SFA 23.3 g Cukry 61.6 g Sól 4.6 g Błonnik 31.1 g	Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) kalefior gotowany z olejem 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ricotta 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa ziemniaczana z zacierką 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym 199.0g (1, 7, 9) Marchew gotowana z olejem 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; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
6.0.1.0 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 1975.3 kcal B 102.4 g T 58.8 g W 307.4 g SFA 23.3 g Cukry 61.6 g Sól 4.6 g Błonnik 31.1 g	Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) kalefior gotowany z olejem 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ricotta 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa ziemniaczana z zacierką 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym 199.0g (1, 7, 9) Marchew gotowana z olejem 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; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Piątek 2026-01-16	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.0.1.0 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 1972.7 kcal B 91.0 g T 66.4 g W 296.8 g SFA 18.3 g Cukry 42.1 g Sól 5.7 g Błonnik 42.2 g</p>	<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 70.0g (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>Sos ziołowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g</p> <p>Zupa grochowa z ziemniakami 350.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; miruna pieczona 100.00g; (4)</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>	
<p>6.0.1.0 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2223.4 kcal B 104.0 g T 74.8 g W 333.1 g SFA 18.0 g Cukry 36.6 g Sól 6.1 g Błonnik 53.0 g</p>	<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 70.0g (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>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7)</p>	<p>Sos ziołowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g</p> <p>Zupa grochowa z ziemniakami 350.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; miruna pieczona 100.00g; (4)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<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>	<p>Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>6.0.1.0 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1927.4 kcal B 83.3 g T 63.5 g W 297.5 g SFA 18.2 g Cukry 48.3 g Sól 4.2 g Błonnik 32.9 g</p>	<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 70.0g (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>Zupa krem z białych warzyw W 350.0g (1, 6, 7, 9)</p> <p>Sos ziołowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Dynia duszona z olejem W 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; miruna pieczona 100.00g; (4)</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>	
<p>6.0.1.0 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1927.4 kcal B 83.3 g T 63.5 g W 297.5 g SFA 18.2 g Cukry 48.3 g Sól 4.2 g Błonnik 32.9 g</p>	<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 70.0g (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>Zupa krem z białych warzyw W 350.0g (1, 6, 7, 9)</p> <p>Sos ziołowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Dynia duszona z olejem W 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; miruna pieczona 100.00g; (4)</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>	

Sobota 2026-01-17	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.0.1.0 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2001,0 kcal B 92,0 g T 62,2 g W 307,8 g SFA 21,0 g Cukry 59,1 g Sól 4,9 g Błonnik 31,4 g	Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) rzepa biała 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Kotlet schabowy tradycyjny 100.0g (1, 3) Surówka z marchewki i jabłka ze śmietanką 150.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (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;	
6.0.1.0 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2184,5 kcal B 127,8 g T 62,3 g W 323,6 g SFA 20,3 g Cukry 50,9 g Sól 5,9 g Błonnik 43,6 g	Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) rzepa biała 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g	Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) 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)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)
6.0.1.0 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 1981,9 kcal B 109,7 g T 50,4 g W 311,1 g SFA 18,9 g Cukry 58,0 g Sól 4,7 g Błonnik 27,3 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Marchew gotowana z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
6.0.1.0 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 1981,9 kcal B 109,7 g T 50,4 g W 311,1 g SFA 18,9 g Cukry 58,0 g Sól 4,7 g Błonnik 27,3 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Marchew gotowana z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Niedziela 2026-01-18	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>6.0.1.0 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 1924.7 kcal B 105.5 g T 61.6 g W 276.3 g SFA 18.9 g Cukry 38.2 g Sól 6.4 g Błonnik 30.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Rosół 300.0g (9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos koperkowy 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>Zapiekanka makaronowa pełnoziarnista z szynką, włoszczyzną i mozzarellą 149.9g (1, 3, 7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>6.0.1.0 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2186.1 kcal B 118.6 g T 66.5 g W 322.5 g SFA 17.4 g Cukry 35.7 g Sól 6.5 g Błonnik 41.1 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Rosół 300.0g (9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos koperkowy 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>Podplomyki bez cukru 3szt/por 27.00g; (1, 3)</p>	<p>Zapiekanka makaronowa pełnoziarnista z szynką, włoszczyzną i mozzarellą 149.9g (1, 3, 7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz sałata 125.0g (1, 7)</p>
<p>6.0.1.0 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1970.3 kcal B 105.7 g T 61.4 g W 288.0 g SFA 18.9 g Cukry 42.8 g Sól 6.6 g Błonnik 29.6 g</p>	<p>Marchew gotowana z olejem 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Rosół 300.0g (9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos koperkowy 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>Zapiekanka makaronowa z szynką, włoszczyzną i mozzarellą 149.9g (1, 3, 7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>6.0.1.0 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1970.3 kcal B 105.7 g T 61.4 g W 288.0 g SFA 18.9 g Cukry 42.8 g Sól 6.6 g Błonnik 29.6 g</p>	<p>Marchew gotowana z olejem 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Rosół 300.0g (9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos koperkowy 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>Zapiekanka makaronowa z szynką, włoszczyzną i mozzarellą 149.9g (1, 3, 7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Poniedziałek 2026-01-19	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
6.0.1.0 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2056.4 kcal B 78.3 g T 90.1 g W 279.2 g SFA 20.9 g Cukry 45.0 g Sól 3.1 g Błonnik 27.0 g	Pasta jajeczna z koperkiem 40.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos własny lekki 80.0g (7, 9) Surówka colesław z marchewką, kukurydzą i majonezem 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;	
6.0.1.0 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2306.4 kcal B 93.5 g T 96.7 g W 316.0 g SFA 21.0 g Cukry 31.3 g Sól 3.9 g Błonnik 39.9 g	Pasta jajeczna z koperkiem 40.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 350.0g (7, 9) Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos własny lekki 80.0g (7, 9) Surówka colesław z marchewką, kukurydzą i majonezem 150.0g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	wafle ryżowe wieloziarniste (3szt./porc.) 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10)	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
6.0.1.0 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 1858.7 kcal B 81.8 g T 52.3 g W 301.8 g SFA 15.8 g Cukry 42.5 g Sól 3.1 g Błonnik 19.7 g	Pasta jajeczna z koperkiem 40.0g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany z olejem 90.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos własny lekki 80.0g (7, 9) Zupa krem z dyni 350.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
6.0.1.0 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 1869.6 kcal B 81.4 g T 53.9 g W 301.3 g SFA 15.2 g Cukry 42.1 g Sól 3.1 g Błonnik 19.7 g	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) kalafior gotowany z olejem 90.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos własny lekki 80.0g (7, 9) Zupa krem z dyni 350.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	