

Czwartek 2026-02-19	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.1 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2112,5 kcal B 89,2 g T 100,7 g W 257,4 g SFA 19,2 g Cukry 50,3 g Sól 4,5 g Błonnik 30,7 g	Pasta twarogowa z groszkiem i koperkiem 40.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos potrawkowy 80.0g (1, 7, 9) Zupa kapuśniak z ziemniakami 350.0g (9) Surówka wielowarzywna z kapustą, papryką, ogórkiem z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; rzepa biała 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;	
4.1 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2335,1 kcal B 100,1 g T 106,5 g W 294,6 g SFA 19,1 g Cukry 45,9 g Sól 5,4 g Błonnik 41,1 g	Pasta twarogowa z groszkiem i koperkiem 40.0g (7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7)	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350.0g (9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos potrawkowy 80.0g (1, 7, 9) Surówka wielowarzywna z kapustą, papryką, ogórkiem z olejem 150.2g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) rzepa biała 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10)	Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
4.1 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 1940,3 kcal B 97,9 g T 65,5 g W 278,6 g SFA 18,5 g Cukry 51,3 g Sól 8,4 g Błonnik 27,5 g	Pasta twarogowa z koperkiem 40.0g (7) Brokuły gotowane z olejem 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa krem z gruszki i pietruszki 350.0g (8, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos potrawkowy 80.0g (1, 7, 9) Dyńa duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
4.1 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 1940,3 kcal B 97,9 g T 65,5 g W 278,6 g SFA 18,5 g Cukry 51,3 g Sól 8,4 g Błonnik 27,5 g	Pasta twarogowa z koperkiem 40.0g (7) Brokuły gotowane z olejem 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa krem z gruszki i pietruszki 350.0g (8, 9) Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos potrawkowy 80.0g (1, 7, 9) Dyńa duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Piątek 2026-02-20	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.1 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2137.2 kcal B 94.6 g T 80.9 g W 298.6 g SFA 20.3 g Cukry 48.1 g Sól 4.5 g Błonnik 35.6 g</p>	<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 60.0g (1, 3)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 100.00g; (7)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>majonez 10.00g; (3, 10)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Dorsz pieczony W 100.0g (4)</p> <p>Sos ziołowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem białym 350.0g (1, 6, 7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>ser twarogowy chudy 70.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>dżem owocowy (1szt.) 25.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>4.1 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2508.2 kcal B 106.1 g T 98.3 g W 345.5 g SFA 18.8 g Cukry 40.5 g Sól 4.7 g Błonnik 46.4 g</p>	<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 60.0g (1, 3)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 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>jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3)</p> <p>majonez 10.00g; (3, 10)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem brązowym 360.0g (1, 6, 7, 9)</p> <p>Sos ziołowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g</p> <p>Dorsz pieczony W 100.0g (4)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 3szt/por 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g;</p> <p>Salatka ciecierzycy wegetariańska (Dega) 125.00g;</p> <p>chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>ser twarogowy chudy 50.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>4.1 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1976.5 kcal B 96.2 g T 57.5 g W 310.1 g SFA 18.7 g Cukry 54.1 g Sól 4.4 g Błonnik 35.9 g</p>	<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 60.0g (1, 3)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem 90.0g</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 100.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Dorsz pieczony W 100.0g (4)</p> <p>Sos ziołowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 150.0g</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem białym 350.0g (1, 6, 7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>ser twarogowy chudy 70.00g; (7)</p> <p>dżem owocowy (1szt.) 25.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>4.1 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1977.8 kcal B 94.6 g T 58.3 g W 310.3 g SFA 17.6 g Cukry 54.1 g Sól 4.5 g Błonnik 36.0 g</p>	<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 60.0g (1, 3)</p> <p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (b.pieprz.) 50.0g (3)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem 90.0g</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 100.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Dorsz pieczony W 100.0g (4)</p> <p>Sos ziołowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 150.0g</p> <p>Zupa koperkowa z ryżem białym 350.0g (1, 6, 7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>ser twarogowy chudy 70.00g; (7)</p> <p>dżem owocowy (1szt.) 25.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	

Sobota 2026-02-21	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.1 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 1744.0 kcal B 80.8 g T 58.1 g W 266.3 g SFA 17.1 g Cukry 42.0 g Sól 4.7 g Błonnik 36.4 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) Gulasz wieprzowy z marchewką 200.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Pasta rybna (tuńczyk) 50.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 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>4.1 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 1921.2 kcal B 92.6 g T 60.4 g W 300.8 g SFA 15.1 g Cukry 40.7 g Sól 6.0 g Błonnik 50.2 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) Gulasz wieprzowy z marchewką 200.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1)</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>Pasta rybna (tuńczyk) 50.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 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>4.1 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1773.0 kcal B 79.9 g T 50.4 g W 289.4 g SFA 16.7 g Cukry 44.9 g Sól 4.8 g Błonnik 32.2 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany z olejem 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; 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) Gulasz wieprzowy z marchewką 200.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Pasta rybna (tuńczyk) 50.0g (4, 7) 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>4.1 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1774.3 kcal B 78.2 g T 51.2 g W 289.5 g SFA 15.6 g Cukry 44.9 g Sól 4.9 g Błonnik 32.3 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany z olejem 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; 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) Gulasz wieprzowy z marchewką 200.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Pasta rybna (tuńczyk) 50.0g (4, 7) Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (b.pieprz.) 50.0g (3) 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 2026-02-22	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.1 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2032.8 kcal B 103.4 g T 77.8 g W 267.9 g SFA 19.7 g Cukry 42.4 g Sól 4.5 g Błonnik 30.6 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>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z bułeczka i masłem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</p>		<p>Salatka jarzynowa tradycyjna 70.0g (3, 7, 9, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 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>4.1 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2268.5 kcal B 116.4 g T 80.4 g W 312.8 g SFA 17.8 g Cukry 37.8 g Sól 4.7 g Błonnik 41.5 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>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z bułeczka i masłem 150.0g</p> <p>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>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; wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz sałata 105.0g (1, 7)</p>
<p>4.1 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1847.5 kcal B 104.4 g T 50.2 g W 282.5 g SFA 17.3 g Cukry 44.5 g Sól 7.4 g Błonnik 27.2 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>Bukiet warzyw gotowanych z olejem 150.0g</p> <p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</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>4.1 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1847.5 kcal B 104.4 g T 50.2 g W 282.5 g SFA 17.3 g Cukry 44.5 g Sól 7.4 g Błonnik 27.2 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>Bukiet warzyw gotowanych z olejem 150.0g</p> <p>Schab duszony W 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)</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 2026-02-23	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.1 ostr PODSTAWOWA Razem E: 2063,6 kcal B 98,8 g T 68,3 g W 314,3 g SFA 20,1 g Cukry 52,4 g Sól 2,8 g Błonnik 31,3 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) 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;	
4.1 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2263,0 kcal B 119,5 g T 80,8 g W 322,3 g SFA 20,4 g Cukry 33,7 g Sól 4,5 g Błonnik 44,5 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;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350.0g (7, 9) Sos boloński 200.0g (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)
4.1 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 2095,1 kcal B 100,4 g T 68,2 g W 319,6 g SFA 20,1 g Cukry 51,4 g Sól 3,6 g Błonnik 28,1 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 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) 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;	
4.1 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 2095,1 kcal B 100,4 g T 68,2 g W 319,6 g SFA 20,1 g Cukry 51,4 g Sól 3,6 g Błonnik 28,1 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 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) 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 2026-02-24

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.1 ostr PODSTAWOWA Razem E: 1786.8 kcal B 75.8 g T 57.9 g W 278.7 g SFA 18.0 g Cukry 48.6 g Sól 3.6 g Błonnik 28.4 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) haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) 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) Surówka z czerwonej kapusty, jabłka, cebuli z majonezem 150.0g (3, 7, 10) Kompot owocowy 250.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
4.1 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2051.5 kcal B 88.4 g T 63.7 g W 326.8 g SFA 17.4 g Cukry 40.6 g Sól 4.2 g Błonnik 46.1 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; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Pierogi pełnoziarniste ze szpinakiem i twarogiem (8szt.por.) 300.0g (1, 7) Surówka z czerwonej kapusty, jabłka, cebuli z majonezem 150.0g (3, 7, 10) Kompot owocowy 250.00g;	Podplomyki bez cukru 3szt/por 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z wedliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
4.1 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 1851.6 kcal B 78.7 g T 59.4 g W 287.2 g SFA 20.5 g Cukry 46.7 g Sól 5.6 g Błonnik 24.5 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) haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) 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;	
4.1 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 1867.8 kcal B 78.1 g T 61.7 g W 286.5 g SFA 19.6 g Cukry 46.1 g Sól 5.5 g Błonnik 24.4 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) haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) 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 2026-02-25

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.1 ostr PODSTAWOWA Razem E: 1737.9 kcal B 86.3 g T 54.3 g W 265.5 g SFA 17.1 g Cukry 46.3 g Sól 6.5 g Błonnik 31.8 g	<p>pasta twarogowa z pieczoną papryką 40.1g (7)</p> <p>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;</p>		<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 350.0g (7, 9)</p> <p>Pulpety drobiowe 100.0g (3)</p> <p>Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Buraczki tarte gotowane 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; bigos 150.00g; (1) pomidor czerwony 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;</p>	
4.1 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW Razem E: 2044.0 kcal B 105.5 g T 68.3 g W 297.9 g SFA 16.4 g Cukry 44.4 g Sól 6.6 g Błonnik 45.0 g	<p>pasta twarogowa z pieczoną papryką 40.1g (7)</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 wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	jabłko 150.00g;	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 350.0g (7, 9)</p> <p>Pulpety drobiowe 100.0g (3)</p> <p>Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Buraczki tarte gotowane 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	orzechy arachidowe 30.00g; (5)	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; bigos 150.00g; (1) chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
4.1 ostr ŁATWOSTRAWNA Razem E: 1721.9 kcal B 91.0 g T 47.7 g W 268.9 g SFA 15.7 g Cukry 48.0 g Sól 7.1 g Błonnik 26.6 g	<p>Pasta twarogowa z koperkiem 40.0g (7)</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; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 350.0g (7, 9)</p> <p>Pulpety drobiowe 100.0g (3)</p> <p>Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Buraczki tarte gotowane 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>serek wiejski z gotowanym burakiem 100.0g (7)</p> <p>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;</p>	
4.1 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA Razem E: 1721.9 kcal B 91.0 g T 47.7 g W 268.9 g SFA 15.7 g Cukry 48.0 g Sól 7.1 g Błonnik 26.6 g	<p>Pasta twarogowa z koperkiem 40.0g (7)</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; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 350.0g (7, 9)</p> <p>Pulpety drobiowe 100.0g (3)</p> <p>Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Buraczki tarte gotowane 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>serek wiejski z gotowanym burakiem 100.0g (7)</p> <p>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;</p>	

Czwartek 2026-02-26	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.1 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2077,6 kcal B 97.5 g T 71.8 g W 299.7 g SFA 24.8 g Cukry 54.0 g Sól 3.7 g Błonnik 28.3 g</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7)</p> <p>Jogurt owocowy 100.00g; (7)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>bulki grahamki 50.00g; (1)</p> <p>wędlina drobiowa 50.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>ricotta 30.00g; (7)</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>Potrawka drobiowa ze szpinakiem 200.0g (1, 7)</p> <p>Fasolka szparagowa zielona gotowana CIĘTA z bułeczka i maselkiem 150.0g (1, 7)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ryż biały, gotowany 200.00g;</p>		<p>Śledź małosolny w śmietanie z jabłkiem 100.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek kiszony 90.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>ser kanapkowy favita z papryką PLASTRY 20.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>4.1 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2480.5 kcal B 140.0 g T 88.9 g W 325.0 g SFA 26.0 g Cukry 52.4 g Sól 5.6 g Błonnik 42.7 g</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>wędlina drobiowa 50.00g;</p> <p>bulki grahamki 50.00g; (1)</p> <p>ricotta 30.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>mandarynki 150.00g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką 350.0g (7, 9)</p> <p>Potrawka drobiowa ze szpinakiem 200.0g (1, 7)</p> <p>Fasolka szparagowa zielona gotowana CIĘTA z bułeczka i maselkiem 150.0g (1, 7)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ryż brązowy gotowany 200.00g;</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>	<p>Śledź małosolny w jogurcie z jabłkiem 100.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>ogórek kiszony 90.00g;</p> <p>ser kanapkowy favita z papryką PLASTRY 20.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)</p>
<p>4.1 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1936.0 kcal B 105.5 g T 56.9 g W 300.3 g SFA 22.6 g Cukry 58.2 g Sól 4.6 g Błonnik 25.6 g</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7)</p> <p>Jogurt owocowy 100.00g; (7)</p> <p>kalafior gotowany z olejem 90.00g;</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>wędlina drobiowa 50.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>ricotta 30.00g; (7)</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>Potrawka drobiowa ze szpinakiem 200.0g (1, 7)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ryż biały, gotowany 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>ser twarogowy chudy 50.00g; (7)</p> <p>wędlina wieprzowa 50.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>4.1 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1936.0 kcal B 105.5 g T 56.9 g W 300.3 g SFA 22.6 g Cukry 58.2 g Sól 4.6 g Błonnik 25.6 g</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7)</p> <p>Jogurt owocowy 100.00g; (7)</p> <p>kalafior gotowany z olejem 90.00g;</p> <p>kajzerki 50.00g; (1)</p> <p>wędlina drobiowa 50.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>ricotta 30.00g; (7)</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>Potrawka drobiowa ze szpinakiem 200.0g (1, 7)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ryż biały, gotowany 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>ser twarogowy chudy 50.00g; (7)</p> <p>wędlina wieprzowa 50.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	

Piątek 2026-02-27	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.1 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2010.2 kcal B 84.9 g T 75.1 g W 285.4 g SFA 21.9 g Cukry 41.2 g Sól 3.7 g Błonnik 26.9 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) 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 szczawiowa z jajkiem i ziemniakami 350.0g (3, 7, 9)</p> <p>Sos pietruszkowy 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; miruna pieczona 100.00g; (4)</p>		<p>Pasta a'la paprykarz (ryż, włoszczyzna, pomidory) 69.9g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeli (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>4.1 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2199.0 kcal B 98.9 g T 84.7 g W 302.3 g SFA 21.9 g Cukry 35.9 g Sól 4.2 g Błonnik 38.0 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>Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami 349.9g (3, 7, 9)</p> <p>Sos pietruszkowy 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; miruna pieczona 100.00g; (4)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Pasta a'la paprykarz (ryż BRAZOWY, włoszczyzna, pomidory) 69.9g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; haka serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>4.1 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1949.7 kcal B 73.3 g T 60.1 g W 317.0 g SFA 17.0 g Cukry 49.1 g Sól 3.4 g Błonnik 25.2 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) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; haka 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 pietruszkowy 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) 69.9g (9)</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>4.1 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1949.7 kcal B 73.3 g T 60.1 g W 317.0 g SFA 17.0 g Cukry 49.1 g Sól 3.4 g Błonnik 25.2 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) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; haka 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 pietruszkowy 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) 69.9g (9)</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>	

Sobota 2026-02-28	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.1 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 1918.2 kcal B 95.8 g T 63.8 g W 278.7 g SFA 21.3 g Cukry 60.5 g Sól 5.5 g Błonnik 30.8 g</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7)</p> <p>Jogurt owocowy 100.00g; (7)</p> <p>rzepa biała 90.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>wędlina wieprzowa 50.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>serek śmietankowy z ziołami 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Eskalop w jajku z pietruszką 100.0g (3)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka ze śmietanką 150.0g (7)</p> <p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Salatka brokułowa z wędliną, kukurydzą, pestkami słonecznika i sosem jogurtowo-majonezowym 150.0g (3, 7, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>ser twarogowy chudy 50.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>4.1 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2167.9 kcal B 115.9 g T 67.6 g W 320.6 g SFA 20.3 g Cukry 58.7 g Sól 6.9 g Błonnik 45.9 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>rzepa biała 90.00g;</p> <p>wędlina wieprzowa 50.00g;</p> <p>serek śmietankowy z ziołami 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9)</p> <p>Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka ze śmietanką 150.0g (7)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>filety z kurczaka na parze 100.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>Salatka brokułowa z wędliną, kukurydzą, pestkami słonecznika i sosem jogurtowo-majonezowym 150.0g (3, 7, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>ogórek 90.00g;</p> <p>ser twarogowy chudy 50.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)</p>
<p>4.1 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1848.7 kcal B 95.9 g T 49.2 g W 294.2 g SFA 18.2 g Cukry 61.3 g Sól 5.7 g Błonnik 28.4 g</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g</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>wędlina wieprzowa 50.00g;</p> <p>serek śmietankowy z ziołami 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 150.0g (7)</p> <p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>filety z kurczaka na parze 100.00g;</p>		<p>Pasta z pieczonych warzyw na oleju 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>ser twarogowy chudy 50.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>4.1 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1848.7 kcal B 95.9 g T 49.2 g W 294.2 g SFA 18.2 g Cukry 61.3 g Sól 5.7 g Błonnik 28.4 g</p>	<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g</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>wędlina wieprzowa 50.00g;</p> <p>serek śmietankowy z ziołami 40.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 150.0g (7)</p> <p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p> <p>filety z kurczaka na parze 100.00g;</p>		<p>Pasta z pieczonych warzyw na oleju 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>ser twarogowy chudy 50.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	