

Wtorek 2026-01-20	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.0.2.0 ostr podstawa</p> <p>Razem E: 1886.0 kcal   B 100.2 g   T 57.8 g   W 292.5 g   SFA 18.9 g   Cukry 53.9 g   Sól 4.4 g   Błonnik 32.4 g</p>	<p>Pasta rybna (makrela) 60.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) rzepa biała 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Potrąwka drobiowa z marchewką 200.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, cebuli, ogórka z olejem 150.0g (3, 7, 10)</p> <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350.0g (1, 6, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; kopytka 200.00g; (1, 3)</p>		<p>Salatka jarzynowa tradycyjna 70.0g (3, 7, 9, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>1.0.2.0 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2084.8 kcal   B 103.7 g   T 63.1 g   W 318.2 g   SFA 17.6 g   Cukry 45.5 g   Sól 5.6 g   Błonnik 40.9 g</p>	<p>Pasta rybna (makrela) 60.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) rzepa biała 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7)</p>	<p>Potrąwka drobiowa z marchewką 200.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, cebuli, ogórka z olejem 150.0g (3, 7, 10)</p> <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350.0g (1, 6, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 3szt/por 27.00g; (1, 3)</p>	<p>Salatka jarzynowa tradycyjna 70.0g (3, 7, 9, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)</p>
<p>1.0.2.0 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 1901.9 kcal   B 97.6 g   T 57.8 g   W 298.5 g   SFA 19.1 g   Cukry 52.2 g   Sól 4.3 g   Błonnik 31.4 g</p>	<p>Marchew gotowana z olejem 90.0g</p> <p>Pasta rybna (makrela) 60.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa krem z zielonych warzyw W 350.0g (1, 6, 7, 9)</p> <p>Potrąwka drobiowa z marchewką 200.0g (1, 7)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; kopytka 200.00g; (1, 3)</p>		<p>Salatka warzywna ( marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, koper) z jogurtem 70.1g (7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>1.0.2.0 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 1901.9 kcal   B 97.6 g   T 57.8 g   W 298.5 g   SFA 19.1 g   Cukry 52.2 g   Sól 4.3 g   Błonnik 31.4 g</p>	<p>Marchew gotowana z olejem 90.0g</p> <p>Pasta rybna (makrela) 60.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa krem z zielonych warzyw W 350.0g (1, 6, 7, 9)</p> <p>Potrąwka drobiowa z marchewką 200.0g (1, 7)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; kopytka 200.00g; (1, 3)</p>		<p>Salatka warzywna ( marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, koper) z jogurtem 70.1g (7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Środa 2026-01-21

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.0.2.0 ostr podstawa  Razem E: 1897.5 kcal   B 76.1 g   T 59.9 g   W 303.1 g   SFA 16.3 g   Cukry 48.0 g   Sól 4.4 g   Błonnik 33.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; pasztet drobiowy własny 60.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 6, 9) Rolada drobiowa z omeletem i wószczyzną 100.1g (3, 9) Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Surówka z selera z jabłkiem, marchewką i śmietanką 150.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Salátka ciecierzycy wegetariańska (Dega) 125.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb razowy 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
1.0.2.0 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów  Razem E: 2113.3 kcal   B 90.6 g   T 60.9 g   W 346.1 g   SFA 13.9 g   Cukry 38.2 g   Sól 4.3 g   Błonnik 45.7 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; pasztet drobiowy własny 60.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 6, 9) Rolada drobiowa z omeletem i wószczyzną 100.0g (3, 9) Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Surówka z selera z jabłkiem, marchewką i śmietanką 150.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	wafle ryżowe wielozłazniaste (3szt/porc.) 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Salátka ciecierzycy wegetariańska (Dega) 125.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
1.0.2.0 ostr łatwostrawna  Razem E: 1773.3 kcal   B 74.7 g   T 49.6 g   W 296.8 g   SFA 15.0 g   Cukry 52.8 g   Sól 5.2 g   Błonnik 33.4 g	Bukiet warzyw gotowanych z olejem 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pasztet drobiowy własny 60.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 6, 9) Rolada drobiowa z omeletem i wószczyzną 100.0g (3, 9) Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Marchew gotowana z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		Pasta z pieczonych warzyw na oleju 39.9g  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;	
1.0.2.0 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa  Razem E: 1773.3 kcal   B 74.7 g   T 49.6 g   W 296.8 g   SFA 15.0 g   Cukry 52.8 g   Sól 5.2 g   Błonnik 33.4 g	Bukiet warzyw gotowanych z olejem 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pasztet drobiowy własny 60.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 6, 9) Rolada drobiowa z omeletem i wószczyzną 100.0g (3, 9) Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Marchew gotowana z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		Pasta z pieczonych warzyw na oleju 39.9g  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;	

Czwartek 2026-01-22	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.0.2.0 ostr podstawa  Razem E: 1882.9 kcal   B 92.4 g   T 69.3 g   W 274.3 g   SFA 20.0 g   Cukry 54.5 g   Sól 3.9 g   Błonnik 35.1 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) rzepa biała 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ricotta 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa dyniowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną 199.1g (9) Surówka z czerwonej kapusty, jabłka, cebuli z majonezem 150.0g (3, 7, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g;		Fasolka po bretońsku 100.1g (10)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
1.0.2.0 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów  Razem E: 2025.6 kcal   B 100.5 g   T 71.3 g   W 302.2 g   SFA 17.9 g   Cukry 49.9 g   Sól 3.9 g   Błonnik 41.9 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) rzepa biała 90.00g; ricotta 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	jabłko 150.00g;	Zupa dyniowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną 199.1g (9) Surówka z czerwonej kapusty, jabłka, cebuli z majonezem 150.0g (3, 7, 10) Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g;	Podplomyki bez cukru 3szt/por 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem twarogowym oraz sałata 100.0g (1, 7)
1.0.2.0 ostr łatwostrawna  Razem E: 1841.4 kcal   B 88.6 g   T 64.3 g   W 274.3 g   SFA 19.3 g   Cukry 45.0 g   Sól 3.8 g   Błonnik 28.4 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) jaja gotowane (2szt.por.) 100.00g; (3) buraki gotowane SŁUPKI z olejem 90.00g; ricotta 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa dyniowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną 199.1g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
1.0.2.0 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa  Razem E: 1815.5 kcal   B 83.5 g   T 63.7 g   W 274.4 g   SFA 17.0 g   Cukry 45.0 g   Sól 3.9 g   Błonnik 28.5 g	Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (b.pieprz.) 80.0g (3)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) buraki gotowane SŁUPKI z olejem 90.00g; ricotta 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa dyniowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z włoszczyzną 199.1g (9) Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) cukinia pieczona W 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Piątek 2026-01-23	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.0.2.0 ostr podstawa</p> <p>Razem E: 2202.9 kcal   B 93.1 g   T 87.6 g   W 301.4 g   SFA 21.3 g   Cukry 48.6 g   Sól 5.1 g   Błonnik 37.4 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Kotlety rybne na parze (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 70.0g (1, 3) Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 39.9g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 90.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>1.0.2.0 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2300.4 kcal   B 108.6 g   T 87.0 g   W 318.8 g   SFA 19.7 g   Cukry 35.2 g   Sól 6.8 g   Błonnik 51.3 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>	<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Kotlety rybne na parze (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 70.0g (1, 3) Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 39.9g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, sałata 98.0g (1, 7)</p>
<p>1.0.2.0 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2138.9 kcal   B 99.0 g   T 70.7 g   W 318.4 g   SFA 20.7 g   Cukry 54.7 g   Sól 5.1 g   Błonnik 33.4 g</p>	<p>Marchew gotowana z olejem 90.0g  kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Kotlety rybne na parze (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 70.0g (1, 3)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>1.0.2.0 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 2138.9 kcal   B 99.0 g   T 70.7 g   W 318.4 g   SFA 20.7 g   Cukry 54.7 g   Sól 5.1 g   Błonnik 33.4 g</p>	<p>Marchew gotowana z olejem 90.0g  kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Kotlety rybne na parze (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Dynia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 70.0g (1, 3)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Sobota 2026-01-24	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.0.2.0 ostr podstawa</p> <p>Razem E: 1912.2 kcal   B 84.3 g   T 68.4 g   W 277.5 g   SFA 22.4 g   Cukry 50.3 g   Sól 5.7 g   Błonnik 27.2 g</p>	<p>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) mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Rolada wieprzowa mielona 100.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Surówka z czarnej rzepy (marchew, majonez) 150.1g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ryż biały, gotowany 100.00g;</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) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>1.0.2.0 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2131.0 kcal   B 97.4 g   T 72.5 g   W 315.0 g   SFA 21.1 g   Cukry 46.1 g   Sól 5.9 g   Błonnik 40.1 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; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Rolada wieprzowa mielona 100.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Surówka z czarnej rzepy (marchew, majonez) 150.1g (3, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ryż brązowy gotowany 100.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 3szt/por 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)</p>
<p>1.0.2.0 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 1813.8 kcal   B 86.1 g   T 51.5 g   W 289.4 g   SFA 21.2 g   Cukry 52.2 g   Sól 6.6 g   Błonnik 27.1 g</p>	<p>Brokuły gotowane z olejem 100.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Rolada wieprzowa mielona 100.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Marchew gotowana z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ryż biały, gotowany 100.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>1.0.2.0 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 1813.8 kcal   B 86.1 g   T 51.5 g   W 289.4 g   SFA 21.2 g   Cukry 52.2 g   Sól 6.6 g   Błonnik 27.1 g</p>	<p>Brokuły gotowane z olejem 100.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Rolada wieprzowa mielona 100.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Marchew gotowana z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; ryż biały, gotowany 100.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Niedziela 2026-01-25	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.0.2.0 ostr podstawa  Razem E: 2071.3 kcal   B 95.0 g   T 85.6 g   W 274.8 g   SFA 19.9 g   Cukry 44.2 g   Sól 5.0 g   Błonnik 28.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Rosół 300.0g (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 kiszony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;	
1.0.2.0 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów  Razem E: 2176.7 kcal   B 120.6 g   T 72.8 g   W 309.1 g   SFA 16.4 g   Cukry 36.3 g   Sól 5.8 g   Błonnik 39.3 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Rosół 300.0g (9) Filet z kurczaka na parze W 101.0g sos szpinakowy 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)	wafle ryżowe wielozłaziste (3szt/porc.) 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek kiszony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10)	Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz sałata 105.0g (1, 7)
1.0.2.0 ostr łatwostrawna  Razem E: 1801.8 kcal   B 105.5 g   T 46.7 g   W 276.1 g   SFA 15.2 g   Cukry 44.3 g   Sól 7.0 g   Błonnik 22.7 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Rosół 300.0g (9) Filet z kurczaka na parze W 101.0g sos szpinakowy 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; ricotta 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
1.0.2.0 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa  Razem E: 1801.8 kcal   B 105.5 g   T 46.7 g   W 276.1 g   SFA 15.2 g   Cukry 44.3 g   Sól 7.0 g   Błonnik 22.7 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Rosół 300.0g (9) Filet z kurczaka na parze W 101.0g sos szpinakowy 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; ricotta 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Poniedziałek 2026-01-26	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.0.2.0 ostr podstawa  Razem E: 2182.8 kcal   B 107.2 g   T 80.9 g   W 297.3 g   SFA 21.2 g   Cukry 44.3 g   Sól 4.6 g   Błonnik 30.1 g	Pasta twarogowa z koperkiem 70.0g (7)  kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) 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;		Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Zupa ziemniaczana z zacierką 350.1g (7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		Placki brokułowe PIECZONE (2szt. porcja) 100.0g (1, 3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
1.0.2.0 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów  Razem E: 2543.2 kcal   B 125.5 g   T 93.7 g   W 346.6 g   SFA 21.8 g   Cukry 42.5 g   Sól 5.5 g   Błonnik 46.3 g	Pasta twarogowa z koperkiem 70.0g (7)  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; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) majonez 10.00g; (3, 10) masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7)	Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Zupa ziemniaczana z zacierką 350.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	Placki brokułowe PIECZONE (2szt. porcja) 100.0g (1, 3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 105.0g (1, 7)
1.0.2.0 ostr łatwostrawna  Razem E: 2130.7 kcal   B 108.1 g   T 72.9 g   W 299.5 g   SFA 20.7 g   Cukry 43.8 g   Sól 4.7 g   Błonnik 25.9 g	Pasta twarogowa z koperkiem 70.0g (7)  kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalefior gotowany z olejem 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Zupa ziemniaczana z zacierką 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		Placki brokułowe PIECZONE (2szt. porcja) 100.0g (1, 3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
1.0.2.0 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa  Razem E: 2132.1 kcal   B 106.5 g   T 73.7 g   W 299.7 g   SFA 19.6 g   Cukry 43.8 g   Sól 4.8 g   Błonnik 26.0 g	Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (b.pieprz.) 50.0g (3) Pasta twarogowa z koperkiem 70.0g (7)  kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalefior gotowany z olejem 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Zupa ziemniaczana z zacierką 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g;		Placki brokułowe PIECZONE (2szt. porcja) 100.0g (1, 3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Wtorek 2026-01-27	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>1.0.2.0 ostr podstawa</p> <p>Razem E: 1722.7 kcal   B 79.9 g   T 57.5 g   W 259.2 g   SFA 15.7 g   Cukry 47.4 g   Sól 5.3 g   Błonnik 29.8 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3)          Sos własny lekki 80.0g (7, 9)          Zupa kapuśniak z ziemniakami 350.0g (9)          Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, cebuli, ogórka z olejem 150.0g (3, 7, 10)          Kompot owocowy 250.00g;          ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ser kanapkowy favita z papryką PLASTRY 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>1.0.2.0 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 1843.9 kcal   B 91.0 g   T 58.9 g   W 281.4 g   SFA 13.6 g   Cukry 40.5 g   Sól 5.4 g   Błonnik 42.0 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 150.0g</p>	<p>Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3)          Sos własny lekki 80.0g (7, 9)          Zupa kapuśniak z ziemniakami 350.0g (9)          Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, cebuli, ogórka z olejem 150.0g (3, 7, 10)          Kompot owocowy 250.00g;          ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; ser kanapkowy favita z papryką PLASTRY 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z serem twarogowym oraz roszponka 98.0g (1, 7)</p>
<p>1.0.2.0 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 1867.1 kcal   B 82.3 g   T 62.3 g   W 283.2 g   SFA 19.7 g   Cukry 52.4 g   Sól 8.3 g   Błonnik 28.4 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 wieprzowa 50.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3)          Sos własny lekki 80.0g (7, 9)          Zupa krem z gruszek i pietruszki 350.0g (8, 9)          Dynia duszona z olejem W 150.0g          Kompot owocowy 250.00g;          ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>1.0.2.0 ostr łatwostrawna nisko tłuszczowa</p> <p>Razem E: 1867.1 kcal   B 82.3 g   T 62.3 g   W 283.2 g   SFA 19.7 g   Cukry 52.4 g   Sól 8.3 g   Błonnik 28.4 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 wieprzowa 50.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3)          Sos własny lekki 80.0g (7, 9)          Zupa krem z gruszek i pietruszki 350.0g (8, 9)          Dynia duszona z olejem W 150.0g          Kompot owocowy 250.00g;          ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Środa 2026-01-28

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.0.2.0 ostr podstawa  Razem E: 1881.3 kcal   B 88.9 g   T 74.4 g   W 250.1 g   SFA 23.3 g   Cukry 50.8 g   Sól 5.4 g   Błonnik 26.5 g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80.0g (3, 7, 10)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9)  Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 101.0g  Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7)  Surówka coleslaw z marchewką, kukurydzą i majonezem 150.0g (3, 10)  Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; galareta drobiowa (mięso drobiowe, marchew) 70.00g; (9) chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
1.0.2.0 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów  Razem E: 2113.7 kcal   B 101.3 g   T 81.4 g   W 285.2 g   SFA 21.8 g   Cukry 34.0 g   Sól 6.0 g   Błonnik 37.7 g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80.0g (3, 7, 10)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek 90.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g;	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9)  Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 101.0g  Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7)  Surówka coleslaw z marchewką, kukurydzą i majonezem 150.0g (3, 10)  Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 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; galareta drobiowa (mięso drobiowe, marchew) 70.00g; (9) wędlina drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
1.0.2.0 ostr łatwostrawna  Razem E: 1823.6 kcal   B 89.9 g   T 62.5 g   W 261.9 g   SFA 22.5 g   Cukry 52.5 g   Sól 6.2 g   Błonnik 27.1 g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80.0g (3, 7, 10)  Brokuły gotowane z olejem 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9)  Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 101.0g  Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7)  Marchew gotowana z olejem 150.0g  Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; galareta drobiowa (mięso drobiowe, marchew) 70.00g; (9) wędlina drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
1.0.2.0 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa  Razem E: 1802.6 kcal   B 89.5 g   T 60.7 g   W 261.2 g   SFA 21.0 g   Cukry 51.7 g   Sól 6.1 g   Błonnik 27.0 g	Brokuły gotowane z olejem 90.0g  Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (b.pieprz.) 80.0g (3)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9)  Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 101.0g  Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7)  Marchew gotowana z olejem 150.0g  Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; galareta drobiowa (mięso drobiowe, marchew) 70.00g; (9) wędlina drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Czwartek 2026-01-29	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
1.0.2.0 ostr podstawa  Razem E: 1963.7 kcal   B 88.4 g   T 70.8 g   W 290.5 g   SFA 22.9 g   Cukry 52.1 g   Sól 4.3 g   Błonnik 32.1 g	Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Surówka z selera z jabłkiem, marchewką i śmietanką 150.0g (7, 9) Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		Śledź małosolny w śmietanie z jabłkiem 100.0g (4, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; 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;	
1.0.2.0 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów  Razem E: 2274.7 kcal   B 108.2 g   T 83.1 g   W 327.6 g   SFA 23.6 g   Cukry 67.7 g   Sól 5.8 g   Błonnik 45.3 g	Kakao tradycyjne 250.0g (7) chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	pomarańcza 150.00g;	Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Surówka z selera z jabłkiem, marchewką i śmietanką 150.0g (7, 9) Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	sok pomidorowy 300.00g;	Śledź małosolny w jogurcie z jabłkiem 100.0g (4, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham z wędliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)
1.0.2.0 ostr łatwostrawna  Razem E: 2009.3 kcal   B 92.4 g   T 72.1 g   W 293.8 g   SFA 20.7 g   Cukry 43.7 g   Sól 6.8 g   Błonnik 26.2 g	Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		Dynia duszona z olejem W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; ricotta 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
1.0.2.0 ostr łatwostrawna nisko tłuszczowa  Razem E: 2009.3 kcal   B 92.4 g   T 72.1 g   W 293.8 g   SFA 20.7 g   Cukry 43.7 g   Sól 6.8 g   Błonnik 26.2 g	Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		Dynia duszona z olejem W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; ricotta 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	