

Sobota 2026-03-21

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.2 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 1829.3 kcal B 82.5 g W 280.4 g Cukry 48.6 g T 58.9 g NKT 16.4 g Błonnik 26.9 g Sód 1791.3 mg</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 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>Kotlet schabowy tradycyjny (S) 100.0g (1, 3)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, cebuli, ogórka z olejem 150.0g (3, 7, 10)</p> <p>Zupa pomidorowa (G) 300.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; ryż biały, gotowany (G) 100.00g;</p>		<p>Pasta rybna (tuńczyk) (G) 60.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>3.2 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 1914.6 kcal B 101.4 g W 311.4 g Cukry 48.1 g T 49.2 g NKT 14.2 g Błonnik 42.8 g Sód 2070.0 mg</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 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>Pieczeń z szynki (szt. mięsa) (P) 101.0g</p> <p>Sos własny lekki (G) 80.0g (7, 9)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej, papryki, cebuli, ogórka z olejem 150.0g (3, 7, 10)</p> <p>Zupa pomidorowa (G) 300.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; ryż brązowy gotowany (G) 100.00g;</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>Pasta rybna (tuńczyk) (G) 60.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina wieprzowa, salata 98.0g (1, 7)</p>
<p>3.2 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1750.2 kcal B 90.9 g W 278.7 g Cukry 46.0 g T 46.9 g NKT 16.2 g Błonnik 25.7 g Sód 1955.6 mg</p>	<p>Brokuły gotowane z olejem (G) 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 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 (G) 300.0g (7, 9)</p> <p>Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 100.0g</p> <p>Sos własny lekki (G) 80.0g (7, 9)</p> <p>Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; ryż biały, gotowany (G) 100.00g;</p>		<p>Pasta rybna (tuńczyk) (G) 60.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>3.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1750.2 kcal B 90.9 g W 278.7 g Cukry 46.0 g T 46.9 g NKT 16.2 g Błonnik 25.7 g Sód 1955.6 mg</p>	<p>Brokuły gotowane z olejem (G) 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 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 (G) 300.0g (7, 9)</p> <p>Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 100.0g</p> <p>Sos własny lekki (G) 80.0g (7, 9)</p> <p>Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; ryż biały, gotowany (G) 100.00g;</p>		<p>Pasta rybna (tuńczyk) (G) 60.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tubin i produkty pochodne, 14 -

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

Niedziela 2026-03-22	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.2 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2165.2 kcal B 100.6 g W 259.2 g Cukry 49.9 g T 97.1 g NKT 24.0 g Błonnik 28.9 g Sód 1577.7 mg</p>	<p>ogórek kiszony z cebulką i oliwą 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) pasztet wieprzowy własny (P) 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>Zupa buraczkowa z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Podudzie z kurczaka pieczone (P) 160.0g</p> <p>Sos potrawkowy (G) 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z marchewki tartej z OLEJEM 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (G) 50.0g (3, 7, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 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>3.2 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2358.1 kcal B 115.0 g W 292.4 g Cukry 35.4 g T 99.3 g NKT 22.1 g Błonnik 38.2 g Sód 1652.8 mg</p>	<p>ogórek kiszony z cebulką i oliwą 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) pasztet wieprzowy własny (P) 70.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru (G) 100.0g</p>	<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Podudzie z kurczaka pieczone (P) 160.0g</p> <p>Sos potrawkowy (G) 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z marchewki tartej z OLEJEM 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wielozłaziste (3szt/porc.) 30.00g; (11)</p>	<p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (G) 50.0g (3, 7, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 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 salata 105.0g (1, 7)</p>
<p>3.2 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2012.4 kcal B 96.3 g W 270.3 g Cukry 52.5 g T 77.0 g NKT 20.2 g Błonnik 25.4 g Sód 1920.9 mg</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona (P) 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szł.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Podudzie z kurczaka pieczone (P) 160.0g</p> <p>Sos potrawkowy (G) 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z marchewki tartej z OLEJEM 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>Dynia duszona z olejem (D) 90.0g</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (G) 50.0g (3, 7, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>3.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1998.2 kcal B 95.9 g W 269.9 g Cukry 52.0 g T 75.8 g NKT 19.3 g Błonnik 25.3 g Sód 2096.8 mg</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona (P) 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szł.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa buraczkowa z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Podudzie z kurczaka pieczone (P) 160.0g</p> <p>Sos potrawkowy (G) 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z marchewki tartej z OLEJEM 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>Dynia duszona z olejem (D) 90.0g</p> <p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (G) 50.0g (3)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tubin i produkty pochodne, 14 -

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

Poniedziałek 2026-03-23

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.2 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2051.9 kcal B 88.2 g W 330.4 g Cukry 59.0 g T 68.4 g NKT 19.8 g Błonnik 53.9 g Sód 1392.1 mg</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) rzepa biała 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Żurek z ziemniakami (G) 349.5g (1, 7, 9) Pulpety drobiowe (G) 100.0g (3) Sos koperkowy (G) 80.0g (1, 7, 9) Surówka z selera z jabłkiem, marchewką i śmietanką 150.0g (7, 9) Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; kasza bulgur, gotowana (G) 200.00g; (1)</p>		<p>Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem (P) 150.0g (7) herbata czarna napar bez cukru (G) 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;</p>	
<p>3.2 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2280.6 kcal B 109.5 g W 345.4 g Cukry 51.8 g T 80.7 g NKT 20.0 g Błonnik 66.7 g Sód 1921.3 mg</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; (1, 7) chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) rzepa biała 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>pomarańcza 150.00g;</p>	<p>Pulpety drobiowe (G) 100.0g (3) Sos koperkowy (G) 80.0g (1, 7, 9) Żurek z ziemniakami (G) 349.5g (1, 7, 9) Surówka z selera z jabłkiem, marchewką i śmietanką 150.0g (7, 9) Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; kasza bulgur, gotowana (G) 200.00g; (1)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Pelnoziarnista zapiekanka ryżowa ze szpinakiem i serem (P) 150.2g (3, 7) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)</p>
<p>3.2 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2081.0 kcal B 87.2 g W 335.8 g Cukry 56.1 g T 67.5 g NKT 17.6 g Błonnik 44.6 g Sód 1286.1 mg</p>	<p>Brokuły gotowane z olejem (G) 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa jarzynowa (G) 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowe (G) 100.0g (3) Sos koperkowy (G) 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (G) 200.00g; (1) cukinia pieczona (P) 150.00g;</p>		<p>Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem (P) 150.0g (7) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>3.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2081.0 kcal B 87.2 g W 335.8 g Cukry 56.1 g T 67.5 g NKT 17.6 g Błonnik 44.6 g Sód 1286.1 mg</p>	<p>Brokuły gotowane z olejem (G) 90.0g kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa jarzynowa (G) 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowe (G) 100.0g (3) Sos koperkowy (G) 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (G) 200.00g; (1) cukinia pieczona (P) 150.00g;</p>		<p>Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem (P) 150.0g (7) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tubin i produkty pochodne, 14 -

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

Wtorek 2026-03-24

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.2 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2074.0 kcal B 59.3 g W 342.4 g Cukry 42.8 g T 73.8 g NKT 15.2 g Błonnik 28.2 g Sód 1558.2 mg</p>	<p>Pasta jajeczna z koperkiem (G) 70.0g (3, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Surówka z pekińskiej kapusty z pomarańczą i olejem 150.0g</p> <p>zupa ogórkowa z ziemniakami (G) 350.00g; (1, 7) kluski ziemniaczane z twarogiem i cebulką (G) 300.00g; (1, 3) Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Salátka ciecierzycy wegetariańska (Dega) (G) 125.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>3.2 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2301.8 kcal B 75.0 g W 367.5 g Cukry 30.3 g T 78.3 g NKT 13.8 g Błonnik 39.0 g Sód 2018.9 mg</p>	<p>Pasta jajeczna z koperkiem (G) 59.9g (3, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) bułki grahamki 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Surówka z pekińskiej kapusty z pomarańczą i olejem 150.0g</p> <p>zupa ogórkowa z ziemniakami (G) 350.00g; (1, 7) kluski ziemniaczane z twarogiem i cebulką (G) 300.00g; (1, 3) Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 3szt/por 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Salátka ciecierzycy wegetariańska (Dega) 125.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham z wędliną, masłem i pomidorem 115.0g (1, 7)</p>
<p>3.2 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2090.4 kcal B 66.2 g W 335.5 g Cukry 43.7 g T 74.5 g NKT 20.0 g Błonnik 24.9 g Sód 2212.5 mg</p>	<p>Pasta jajeczna z koperkiem (G) 69.9g (3, 7)</p> <p>Marchew gotowana z olejem (G) 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa NT marchewkowa z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Kapusta pekińska szatkowana z koperkiem i olejem 150.0g</p> <p>kluski ziemniaczane z masełkiem i twarogiem (G) 300.00g; (1, 3) Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g;</p>		<p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem (G) 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>3.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1974.5 kcal B 75.8 g W 284.6 g Cukry 45.2 g T 80.0 g NKT 20.3 g Błonnik 27.1 g Sód 2206.4 mg</p>	<p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (G) 69.9g (3)</p> <p>Marchew gotowana z olejem (G) 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa NT marchewkowa z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Pulpety wieprzowe (G) 100.0g (1, 3)</p> <p>Sos własny lekki (G) 80.0g (7, 9)</p> <p>Kapusta pekińska szatkowana z koperkiem i olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem (G) 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tubin i produkty pochodne, 14 -

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

Środa 2026-03-25

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.2 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 1851.7 kcal B 93.9 g W 285.7 g Cukry 48.4 g T 55.0 g NKT 18.0 g Błonnik 33.4 g Sód 1455.3 mg</p>	<p>pasta twarogowa z pieczoną papryką (P) 40.1g (7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 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 kapuśniak z ziemniakami (G) 350.0g (9)</p> <p>Potrawka drobiowa z warzywami (włoszczyzna) (D) 200.0g (1, 7, 9)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z bułeczka i masłem (G) 150.0g (1, 7)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; kopytka (G) 200.00g; (1, 3)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; rzepa biała 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>3.2 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2036.6 kcal B 109.0 g W 294.5 g Cukry 46.9 g T 67.4 g NKT 16.9 g Błonnik 47.4 g Sód 1531.4 mg</p>	<p>pasta twarogowa z pieczoną papryką (P) 40.1g (7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Potrawka drobiowa z warzywami (włoszczyzna) (D) 200.0g (1, 7, 9)</p> <p>Zupa kapuśniak z ziemniakami (G) 350.0g (9)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z bułeczka i masłem (G) 150.0g (1, 7)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>	<p>orzechy arachidowe 30.00g; (5)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) rzepa biała 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)</p>
<p>3.2 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2153.0 kcal B 100.7 g W 373.4 g Cukry 44.7 g T 45.2 g NKT 15.6 g Błonnik 27.0 g Sód 2002.9 mg</p>	<p>Pasta twarogowa z koperkiem 40.0g (7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona (P) 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa NT ryżanka z włoszczyzną (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Potrawka drobiowa z warzywami (włoszczyzna) (D) 200.0g (1, 7, 9)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem (G) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; kopytka (G) 200.00g; (1, 3)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 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>3.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2153.0 kcal B 100.7 g W 373.4 g Cukry 44.7 g T 45.2 g NKT 15.6 g Błonnik 27.0 g Sód 2002.9 mg</p>	<p>Pasta twarogowa z koperkiem 40.0g (7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona (P) 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa NT ryżanka z włoszczyzną (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Potrawka drobiowa z warzywami (włoszczyzna) (D) 200.0g (1, 7, 9)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem (G) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; kopytka (G) 200.00g; (1, 3)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 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>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tubin i produkty pochodne, 14 -

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

Czwartek 2026-03-26

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.2 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2254.9 kcal B 116.9 g W 292.3 g Cukry 34.3 g T 89.6 g NKT 22.0 g Błonnik 27.7 g Sód 1858.2 mg</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7)</p> <p>Jogurt owocowy 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; jaja gotowane (1szt.por.) (G) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) majonez 10.00g; (3, 10) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Schab duszony (D) 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy (G) 80.0g (1, 7)</p> <p>Zupa pieczarkowa (G) 300.0g (7, 9)</p> <p>Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g; ryż biały, gotowany (G) 200.00g; makaron pszenny gotowany (G) 100.00g; (1)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; ogórek kiszony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) (G) 80.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser kanapkowy favita z szpinak i czosnek PLASTRY 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>3.2 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2542.9 kcal B 152.1 g W 310.0 g Cukry 21.4 g T 100.3 g NKT 22.9 g Błonnik 41.1 g Sód 2329.8 mg</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7)</p> <p>chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru (G) 100.0g</p>	<p>Zupa pieczarkowa (G) 300.0g (7, 9)</p> <p>Schab duszony (D) 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy (G) 80.0g (1, 7)</p> <p>Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g; ryż brązowy gotowany (G) 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany (G) 100.00g; (1)</p>	<p>serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek kiszony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) (G) 80.00g; ser kanapkowy favita z szpinak i czosnek PLASTRY 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina wieprzowa, salata 98.0g (1, 7)</p>
<p>3.2 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 2140.4 kcal B 131.5 g W 292.5 g Cukry 39.6 g T 65.3 g NKT 22.2 g Błonnik 21.0 g Sód 2441.3 mg</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7)</p> <p>Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany z olejem (G) 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; jaja gotowane (1szt.por.) (G) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa NT kukiniowa z ziemniakami (G) 350.0g (7)</p> <p>Schab duszony (D) 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy (G) 80.0g (1, 7)</p> <p>Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g; ryż biały, gotowany (G) 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>3.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 2141.1 kcal B 129.8 g W 292.7 g Cukry 39.7 g T 66.1 g NKT 21.1 g Błonnik 21.1 g Sód 2670.7 mg</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7)</p> <p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (G) 50.0g (3)</p> <p>Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany z olejem (G) 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa NT kukiniowa z ziemniakami (G) 350.0g (7)</p> <p>Schab duszony (D) 101.0g</p> <p>Sos pieczeniowy (G) 80.0g (1, 7)</p> <p>Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g; ryż biały, gotowany (G) 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tubin i produkty pochodne, 14 -

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

Piątek 2026-03-27

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.2 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 1936.4 kcal B 77.5 g W 303.3 g Cukry 44.8 g T 64.8 g NKT 17.2 g Błonnik 38.8 g Sód 1234.4 mg</p>	<p>Pasztet warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 60.0g (1, 3)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 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>Kotlety rybne na parze (mintaj, miruna) (PAR) 100.0g (3, 4)</p> <p>Sos ziołowy (G) 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g</p> <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (G) 350.0g (1, 6, 9)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>Pasta a'la paprykarz (ryż, włoszczyzna, pomidory) 69.9g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczelei (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>3.2 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2074.0 kcal B 99.1 g W 313.8 g Cukry 39.3 g T 68.1 g NKT 16.3 g Błonnik 49.9 g Sód 1333.9 mg</p>	<p>Pasztet warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 60.0g (1, 3)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru (G) 100.0g (7)</p>	<p>Kotlety rybne na parze (mintaj, miruna) (PAR) 100.0g (3, 4)</p> <p>Sos ziołowy (G) 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g</p> <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (G) 350.0g (1, 6, 9)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Pasta a'la paprykarz (ryż BRAŻOWY, włoszczyzna, pomidory) (G) 69.9g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; ser twarogowy chudy 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz ogórkiem 125.0g (1, 7)</p>
<p>3.2 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1884.7 kcal B 74.3 g W 319.4 g Cukry 48.2 g T 53.1 g NKT 16.4 g Błonnik 33.3 g Sód 1211.9 mg</p>	<p>Pasztet warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 60.0g (1, 3)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona (P) 90.00g; hąga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (G) 350.0g (1, 6, 9)</p> <p>Kotlety rybne na parze (mintaj, miruna) (PAR) 100.0g (3, 4)</p> <p>Sos ziołowy (G) 80.0g (1, 7)</p> <p>Dynia duszona z olejem (D) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>Pasta a'la paprykarz (ryż, włoszczyzna, pomidory) (G) 69.9g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; miód pszczelei (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>3.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1884.7 kcal B 74.3 g W 319.4 g Cukry 48.2 g T 53.1 g NKT 16.4 g Błonnik 33.3 g Sód 1211.9 mg</p>	<p>Pasztet warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 60.0g (1, 3)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona (P) 90.00g; hąga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (G) 350.0g (1, 6, 9)</p> <p>Kotlety rybne na parze (mintaj, miruna) (PAR) 100.0g (3, 4)</p> <p>Sos ziołowy (G) 80.0g (1, 7)</p> <p>Dynia duszona z olejem (D) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>Pasta a'la paprykarz (ryż, włoszczyzna, pomidory) (G) 69.9g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; miód pszczelei (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tubin i produkty pochodne, 14 -

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

Sobota 2026-03-28

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.2 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 1771.7 kcal B 81.0 g W 258.9 g Cukry 52.5 g T 62.9 g NKT 17.7 g Błonnik 31.4 g Sód 1685.6 mg</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (D) 199.1g (9)</p> <p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Surówka coleslaw z marchewką, kukurydzą i majonezem 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>Pasta z pieczonych warzyw na oleju (P) 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser kanapkowy favita z papryką PLASTRY 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>3.2 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 1988.8 kcal B 94.7 g W 299.6 g Cukry 40.8 g T 65.4 g NKT 15.6 g Błonnik 43.2 g Sód 2033.9 mg</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (D) 199.1g (9)</p> <p>Surówka coleslaw z marchewką, kukurydzą i majonezem 150.0g (3, 10)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wielozłaziste (3szt/porc.) 30.00g; (11)</p>	<p>Pasta z pieczonych warzyw na oleju (P) 50.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; ser kanapkowy favita z papryką PLASTRY 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)</p>
<p>3.2 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1589.4 kcal B 69.6 g W 270.8 g Cukry 58.1 g T 41.6 g NKT 15.9 g Błonnik 27.5 g Sód 1648.6 mg</p>	<p>Marchew gotowana z olejem (G) 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (D) 199.1g (9)</p> <p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; cukinia pieczona (P) 150.00g;</p>		<p>Pasta z pieczonych warzyw na oleju (P) 60.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 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>3.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1589.4 kcal B 69.6 g W 270.8 g Cukry 58.1 g T 41.6 g NKT 15.9 g Błonnik 27.5 g Sód 1648.6 mg</p>	<p>Marchew gotowana z olejem (G) 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Gulasz wieprzowy z włoszczyzną (D) 199.1g (9)</p> <p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; cukinia pieczona (P) 150.00g;</p>		<p>Pasta z pieczonych warzyw na oleju (P) 60.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 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>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tubin i produkty pochodne, 14 -

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

Niedziela 2026-03-29	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.2 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 1948.4 kcal B 100.1 g W 273.1 g Cukry 44.6 g T 67.7 g NKT 18.0 g Błonnik 31.3 g Sód 2038.9 mg</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Rosół (G) 299.9g (9) Filet z kurczaka na parze (PAR.) 101.0g sos szpinakowy (G) 80.0g (1, 7) Surówka z czarnej rzepy (marchew, majonez) 150.0g (3, 10) Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; makaron pszenny gotowany (G) 100.00g; (1)</p>		<p>Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka (G) 70.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>3.2 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2154.7 kcal B 119.4 g W 297.4 g Cukry 36.1 g T 73.7 g NKT 18.1 g Błonnik 42.5 g Sód 2378.3 mg</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	<p>Rosół (G) 299.9g (9) sos szpinakowy (G) 80.0g (1, 7) Surówka z czarnej rzepy (marchew, majonez) 150.0g (3, 10) Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany (G) 100.00g; (1) filety z kurczaka na parze (PAR.) 100.00g;</p>	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	<p>Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka (G) 70.0g herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
<p>3.2 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1771.7 kcal B 105.7 g W 274.4 g Cukry 47.7 g T 44.6 g NKT 17.1 g Błonnik 27.8 g Sód 2131.5 mg</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany z olejem (G) 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 (G) 299.9g (9) sos szpinakowy (G) 80.0g (1, 7) Marchew gotowana z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; makaron pszenny gotowany (G) 100.00g; (1) filety z kurczaka na parze (PAR.) 100.00g;</p>		<p>Pasta rybna z pieczonej ryby (dorsz) (P) 70.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>3.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1771.7 kcal B 105.7 g W 274.4 g Cukry 47.7 g T 44.6 g NKT 17.1 g Błonnik 27.8 g Sód 2131.5 mg</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany z olejem (G) 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 (G) 299.9g (9) sos szpinakowy (G) 80.0g (1, 7) Marchew gotowana z olejem (G) 150.0g Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; makaron pszenny gotowany (G) 100.00g; (1) filety z kurczaka na parze (PAR.) 100.00g;</p>		<p>Pasta rybna z pieczonej ryby (dorsz) (P) 70.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tubin i produkty pochodne, 14 -

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

Poniedziałek 2026-03-30	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>3.2 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2004.7 kcal B 78.3 g W 281.0 g Cukry 46.0 g T 85.3 g NKT 23.1 g Błonnik 33.9 g Sód 1139.8 mg</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) ogórek 90.00g; pasztet drobiowy (P) 60.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Kotlet mielony (S) 100.0g (1, 3) Surówka z marchewki z porem ze śmietanką 150.0g (7)</p> <p>zupa fasolowa lubawianka z ziemniakami (G) 350.00g; (1) Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; rzepa biała 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>3.2 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 2194.0 kcal B 96.5 g W 319.4 g Cukry 49.0 g T 83.5 g NKT 22.5 g Błonnik 44.5 g Sód 1229.7 mg</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek 90.00g; pasztet drobiowy (P) 60.00g; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>mandarynki 150.00g;</p>	<p>Rolada wieprzowa mielona z cukinią (PAR) 99.2g Sos pomidorowy (G) 80.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki z porem ze śmietanką 150.0g (7)</p> <p>zupa fasolowa lubawianka z ziemniakami (G) 350.00g; (1) Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 3szt/por 27.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) rzepa biała 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz salata 105.0g (1, 7)</p>
<p>3.2 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1905.8 kcal B 79.3 g W 282.8 g Cukry 49.6 g T 71.7 g NKT 20.3 g Błonnik 24.6 g Sód 2022.4 mg</p>	<p>Marchew gotowana z olejem (G) 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa NT ziemniaczana (G) 350.0g (7, 9) Rolada wieprzowa mielona z cukinią (PAR) 99.2g Sos pomidorowy (G) 80.0g (1, 7, 9) Dynia duszona z olejem (D) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>3.2 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1905.8 kcal B 79.3 g W 282.8 g Cukry 49.6 g T 71.7 g NKT 20.3 g Błonnik 24.6 g Sód 2022.4 mg</p>	<p>Marchew gotowana z olejem (G) 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa NT ziemniaczana (G) 350.0g (7, 9) Rolada wieprzowa mielona z cukinią (PAR) 99.2g Sos pomidorowy (G) 80.0g (1, 7, 9) Dynia duszona z olejem (D) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tubin i produkty pochodne, 14 -

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