

Sobota 2025-12-27	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.14 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2051.1 kcal   B 105.0 g   T 52.2 g   W 337.0 g   SFA 18.0 g   Cukry 73.4 g   Sól 5.4 g   Błonnik 42.3 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>Mus warzywno- owocowy W 99.9g gruszka 150.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z marchewką baby 200.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) ryż biały, gotowany 100.00g;</p>	<p>biszkopty (6szt.) 30.00g; (1, 3)</p>	<p>Pasta rybna (tuńczyk) 80.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; rzepa biała 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>Jogurt wysokobiałkowy naturalny 200.00g; (7)</p>
<p>4.14 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 1935.1 kcal   B 99.1 g   T 48.6 g   W 325.9 g   SFA 13.4 g   Cukry 51.5 g   Sól 6.1 g   Błonnik 54.9 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 gruszka 150.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z marchewką baby 200.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza bulgur, gotowana 200.00g; (1) ryż brązowy gotowany 100.00g;</p>	<p>sok wielowarzynny 300.00g; (9)</p>	<p>Pasta rybna (tuńczyk) 80.0g (4, 7) herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) rzepa biała 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina wieprzowa, sałata 98.0g (1, 7)</p>
<p>4.14 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1958.4 kcal   B 101.9 g   T 50.0 g   W 315.9 g   SFA 18.1 g   Cukry 65.2 g   Sól 5.8 g   Błonnik 34.1 g</p>	<p>Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 150.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z marchewką baby 200.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) ryż biały, gotowany 100.00g;</p>		<p>Pasta rybna (tuńczyk) 80.0g (4, 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;</p>	<p>Jogurt wysokobiałkowy naturalny 200.00g; (7)</p>
<p>4.14 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1958.4 kcal   B 101.9 g   T 50.0 g   W 315.9 g   SFA 18.1 g   Cukry 65.2 g   Sól 5.8 g   Błonnik 34.1 g</p>	<p>Brokuły gotowane W 90.0g herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	<p>jabłko pieczone 150.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z marchewką baby 200.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200.00g; (1) ryż biały, gotowany 100.00g;</p>		<p>Pasta rybna (tuńczyk) 80.0g (4, 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;</p>	<p>Jogurt wysokobiałkowy naturalny 200.00g; (7)</p>

Niedziela 2025-12-28

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.14 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2755.9 kcal   B 128.7 g   T 115.3 g   W 351.5 g   SFA 27.0 g   Cukry 62.9 g   Sól 4.9 g   Błonnik 34.1 g	ogórek kiszony z cebulką i oliwą 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) pasztet drobiowy własny 80.00g; 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;	Kisiel owocowy 150.0g banan 150.00g;	Rosół 300.0g (9) Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) 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) filety z kurczaka pieczone 100.00g;	wafle ryżowe wielozłaziste (3szt/porc.) 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
4.14 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2587.9 kcal   B 122.7 g   T 109.9 g   W 327.7 g   SFA 22.6 g   Cukry 47.6 g   Sól 5.2 g   Błonnik 41.6 g	ogórek kiszony z cebulką i oliwą 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) pasztet drobiowy własny 80.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 150.0g jablko 150.00g;	Rosół 300.0g (9) Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) 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) filety z kurczaka pieczone 100.00g;	wafle ryżowe wielozłaziste (3szt/porc.) 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; wędlna wieprzowa 50.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) musztarda (1 szt.) 10.00g; (10) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem twarogowym oraz sałata 105.0g (1, 7)
4.14 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2203.7 kcal   B 129.4 g   T 61.2 g   W 323.4 g   SFA 20.7 g   Cukry 55.5 g   Sól 8.2 g   Błonnik 29.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; wędlna drobiowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 150.00g;	Rosół 300.0g (9) Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Bukiet warzyw gotowanych z olejem 150.0g  Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) filety z kurczaka pieczone 100.00g;		Dynia duszona z olejem W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) wędlna wieprzowa 50.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)
4.14 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2205.0 kcal   B 127.8 g   T 62.1 g   W 323.6 g   SFA 19.6 g   Cukry 55.5 g   Sól 8.3 g   Błonnik 29.5 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; wędlna drobiowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 150.00g;	Rosół 300.0g (9) Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Bukiet warzyw gotowanych z olejem 150.0g  Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) filety z kurczaka pieczone 100.00g;		Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (b.pieprz.) 50.0g (3) Dynia duszona z olejem W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) wędlna wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)

Poniedziałek 2025-12-29	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.14 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2415.4 kcal   B 97.8 g   T 69.8 g   W 412.5 g   SFA 19.2 g   Cukry 111.9 g   Sól 5.4 g   Błonnik 56.3 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) wędlina wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	pomarańcza 150.00g; galaretką owocowa, na wodzie 150.00g;	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty, jabłka, cebuli z majonezem 150.0g (3, 7, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	chrupki kukurydziane 20.00g;	Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem 200.0g (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;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g
4.14 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2427.0 kcal   B 116.7 g   T 84.9 g   W 365.5 g   SFA 20.2 g   Cukry 61.3 g   Sól 7.2 g   Błonnik 64.4 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 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	sok pomidorowy 300.00g; pomarańcza 150.00g;	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Surówka z czerwonej kapusty, jabłka, cebuli z majonezem 150.0g (3, 7, 10) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Pelnoziarnista zapiekanka ryżowa ze szpinakiem i serem 200.0g (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)
4.14 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2210.3 kcal   B 94.0 g   T 66.8 g   W 367.0 g   SFA 18.8 g   Cukry 82.8 g   Sól 5.7 g   Błonnik 50.1 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 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 150.00g;	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem 200.0g (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;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g
4.14 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2210.3 kcal   B 94.0 g   T 66.8 g   W 367.0 g   SFA 18.8 g   Cukry 82.8 g   Sól 5.7 g   Błonnik 50.1 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 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 150.00g;	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9) Pulpety drobiowe 100.0g (3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem 200.0g (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;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g

Wtorek 2025-12-30

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.14 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2714.1 kcal   B 98.6 g   T 114.5 g   W 371.3 g   SFA 26.1 g   Cukry 66.6 g   Sól 2.5 g   Błonnik 28.1 g	Pasta jajeczna z koperkiem 80.0g (3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 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;	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7)  gruszka 150.00g;	Surówka z białej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g  zupa ogórkowa z ziemniakami 350.00g; (1, 7) pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;	Podplomyki bez cukru 3szt/por 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Salatka ciecierzycza wegetariańska (Dega) 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;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
4.14 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2689.5 kcal   B 106.2 g   T 113.4 g   W 350.8 g   SFA 23.5 g   Cukry 38.8 g   Sól 2.8 g   Błonnik 32.0 g	Pasta jajeczna z koperkiem 80.0g (3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 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)	Budyń śmietankowy bez cukru 150.0g (7)  gruszka 150.00g;	Surówka z białej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g  zupa ogórkowa z ziemniakami 350.00g; (1, 7) pierogi pełnoziarniste z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;	Podplomyki bez cukru 3szt/por 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Salatka ciecierzycza wegetariańska (Dega) 125.00g; 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)
4.14 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2264.0 kcal   B 101.5 g   T 79.5 g   W 338.7 g   SFA 26.4 g   Cukry 69.6 g   Sól 6.9 g   Błonnik 32.3 g	Pasta jajeczna z koperkiem 80.0g (3, 7)  Dyńia duszona z olejem W 90.0g  herbata czarna napar bez cukru 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;	banan 150.00g;	Zupa krem z zielonych warzyw 350.0g (7, 9)  Marchew gotowana z olejem 150.0g pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;		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;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)
4.14 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2285.7 kcal   B 100.8 g   T 82.6 g   W 337.8 g   SFA 25.3 g   Cukry 68.8 g   Sól 6.8 g   Błonnik 32.2 g	Dyńia duszona z olejem W 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 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	banan 150.00g;	Zupa krem z zielonych warzyw 350.0g (7, 9)  Marchew gotowana z olejem 150.0g pierogi z mięsem (8szt./por.) 300.00g; (1, 3, 7) Kompot owocowy 250.00g;		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;	sok wielowarzywny 300.00g; (9)

Środa 2025-12-31

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.14 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2270.7 kcal   B 106.5 g   T 85.3 g   W 313.3 g   SFA 22.5 g   Cukry 75.9 g   Sól 5.3 g   Błonnik 43.1 g	pasta twarogowa z pieczoną papryką 60.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	Mus warzywno- owocowy W 100.0g jabłko 150.00g;	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350.0g (1, 6, 9)  Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3)  Sos własny lekki 80.0g (7, 9)  Surówka colesław z marchewką, kukurydzą i majonezem 150.0g (3, 10)  Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	orzechy arachidowe 30.00g; (5)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; bigos 200.00g; (1) rzepa biała 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;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
4.14 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2252.8 kcal   B 112.3 g   T 81.9 g   W 314.7 g   SFA 18.2 g   Cukry 56.5 g   Sól 5.2 g   Błonnik 51.1 g	pasta twarogowa z pieczoną papryką 60.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g jabłko 150.00g;	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350.0g (1, 6, 9)  Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3)  Sos własny lekki 80.0g (7, 9)  Surówka colesław z marchewką, kukurydzą i majonezem 150.0g (3, 10)  Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	orzechy arachidowe 30.00g; (5)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; bigos 200.00g; (1) chleb graham 100.00g; (1) rzepa biała 90.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, ser twarogowy, pomidor 138.0g (1, 7)
4.14 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 1823.8 kcal   B 94.8 g   T 52.2 g   W 281.5 g   SFA 17.0 g   Cukry 59.6 g   Sól 6.6 g   Błonnik 29.9 g	Pasta twarogowa z koperkiem 60.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 150.00g;	Sos własny lekki 80.0g (7, 9)  Buraczki tarte gotowane 150.0g  Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350.0g (1, 6, 9)  Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3)  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 drobiowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)
4.14 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 1823.8 kcal   B 94.8 g   T 52.2 g   W 281.5 g   SFA 17.0 g   Cukry 59.6 g   Sól 6.6 g   Błonnik 29.9 g	Pasta twarogowa z koperkiem 60.0g (7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	jabłko pieczone 150.00g;	Sos własny lekki 80.0g (7, 9)  Buraczki tarte gotowane 150.0g  Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350.0g (1, 6, 9)  Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3)  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 drobiowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcję 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 - lubin i produkty pochodne, 14 -

Czwartek 2026-01-01	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
4.14 ostr PODSTAWOWA  Razem E: 2612.2 kcal   B 107.5 g   T 116.2 g   W 331.9 g   SFA 29.6 g   Cukry 84.2 g   Sól 6.9 g   Błonnik 32.4 g	Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) Salatka jarzynowa tradycyjna 100.0g (3, 7, 9, 10) Jogurt owocowy 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 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;	ciasto sernik 80.00g; (1, 3, 7)	Zupa dyniowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Kotlet schabowy tradycyjny 100.0g (1, 3) Surówka z marchewki z porem ze śmietanką 150.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	herbatniki (4szt.) 30.00g; (1, 6, 7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; frankfurterki (3szt) 90.00g; ogórek kiszony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser kanapkowy favita z papryką PLASTRY 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
4.14 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  Razem E: 2353.1 kcal   B 136.9 g   T 103.7 g   W 271.8 g   SFA 30.6 g   Cukry 51.0 g   Sól 6.5 g   Błonnik 34.3 g	Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) Salatka jarzynowa tradycyjna 100.0g (3, 7, 9, 10) chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Sernik na zimno (erytrytol) 80.0g (7)	Zupa dyniowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Surówka z marchewki z porem ze śmietanką 150.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	serek wiejski ziarnisty 200.00g; (7)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) frankfurterki (3szt) 90.00g; ogórek kiszony 90.00g; ser kanapkowy favita z papryką PLASTRY 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	
4.14 ostr ŁATWOSTRAWNA  Razem E: 2266.6 kcal   B 135.2 g   T 70.5 g   W 309.4 g   SFA 28.6 g   Cukry 78.3 g   Sól 6.7 g   Błonnik 25.8 g	Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) Salatka warzywna ( marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, koper) z jogurtem 100.0g (7, 9) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalefior gotowany z olejem 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	ciasto sernik 80.00g; (1, 3, 7)	Zupa dyniowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru 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;	
4.14 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA  Razem E: 2266.6 kcal   B 135.2 g   T 70.5 g   W 309.4 g   SFA 28.6 g   Cukry 78.3 g   Sól 6.7 g   Błonnik 25.8 g	Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) Salatka warzywna ( marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, koper) z jogurtem 100.0g (7, 9) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalefior gotowany z olejem 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	ciasto sernik 80.00g; (1, 3, 7)	Zupa dyniowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Schab duszony W 101.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;		herbata czarna napar bez cukru 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;	

Piątek 2026-01-02	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>4.14 ostr PODSTAWOWA</p> <p>Razem E: 2097.9 kcal   B 85.8 g   T 72.5 g   W 320.7 g   SFA 19.6 g   Cukry 50.4 g   Sól 5.3 g   Błonnik 43.8 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>Kotlety rybne na parze (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 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 krupnik z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 6, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Pasta a'la paprykarz (ryż, włoszczyzna, pomidory) 80.0g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>4.14 ostr Z OGR ŁATW PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p> <p>Razem E: 1949.7 kcal   B 83.5 g   T 68.5 g   W 297.0 g   SFA 15.9 g   Cukry 31.9 g   Sól 5.2 g   Błonnik 48.3 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>Sos ziołowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g</p> <p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 6, 9)</p> <p>Kotlety rybne na parze (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Pasta a'la paprykarz (ryż BRAZOWY, włoszczyzna, pomidory) 80.0g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona świeża 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	
<p>4.14 ostr ŁATWOSTRAWNA</p> <p>Razem E: 1903.5 kcal   B 80.5 g   T 53.1 g   W 318.8 g   SFA 18.2 g   Cukry 50.7 g   Sól 5.1 g   Błonnik 38.7 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; hąga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 6, 9)</p> <p>Kotlety rybne na parze (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4)</p> <p>Sos ziołowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Pasta a'la paprykarz (ryż, włoszczyzna, pomidory) 80.0g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>4.14 ostr ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA</p> <p>Razem E: 1903.5 kcal   B 80.5 g   T 53.1 g   W 318.8 g   SFA 18.2 g   Cukry 50.7 g   Sól 5.1 g   Błonnik 38.7 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; hąga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 6, 9)</p> <p>Kotlety rybne na parze (dorsz, łosoś) 100.0g (3, 4)</p> <p>Sos ziołowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Marchew gotowana z olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Pasta a'la paprykarz (ryż, włoszczyzna, pomidory) 80.0g (9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	