

Piątek 2026-01-30	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2,3,4 ostr podstawa</p> <p>Razem E: 2030.6 kcal   B 91.2 g   T 84.3 g   W 267.5 g   SFA 23.8 g   Cukry 47.3 g   Sól 4.1 g   Błonnik 36.8 g</p>	<p>pasta twarogowa z pieczoną papryką 50.1g (7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; 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;</p>		<p>Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami 350.0g (3, 7, 9)</p> <p>Sos ziołowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; miruna pieczona 100.00g; (4)</p>		<p>Salatka jarzynowa tradycyjna 100.0g (3, 7, 9, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; 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;</p>	
<p>2,3,4 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2214.1 kcal   B 104.2 g   T 85.0 g   W 303.3 g   SFA 22.5 g   Cukry 35.0 g   Sól 4.7 g   Błonnik 48.8 g</p>	<p>pasta twarogowa z pieczoną papryką 50.1g (7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) rzepa biała 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p> pudding chia z musem truskawkowym P/C (b.cukru) 100.0g (7)</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami 350.0g (3, 7, 9)</p> <p>Sos ziołowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; miruna pieczona 100.00g; (4)</p>	<p>Podplomyki bez cukru 3szt/por 27.00g; (1, 3)</p>	<p>Salatka jarzynowa tradycyjna 100.0g (3, 7, 9, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, salata 98.0g (1, 7)</p>
<p>2,3,4 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 1918.1 kcal   B 87.1 g   T 54.1 g   W 311.0 g   SFA 17.3 g   Cukry 51.3 g   Sól 4.1 g   Błonnik 33.6 g</p>	<p>Pasta twarogowa z koperkiem 50.0g (7)</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) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa krem z dyni 350.0g</p> <p>Sos ziołowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; miruna pieczona 100.00g; (4)</p>		<p>Salatka warzywna ( marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, koper) z jogurtem 100.1g (7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2,3,4 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 1919.5 kcal   B 85.5 g   T 55.0 g   W 311.2 g   SFA 16.2 g   Cukry 51.3 g   Sól 4.2 g   Błonnik 33.7 g</p>	<p>Pasta twarogowa z koperkiem 50.0g (7)</p> <p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (b.pieprz.) 50.0g (3)</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) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa krem z dyni 350.0g</p> <p>Sos ziołowy 80.0g (1, 7)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g; miruna pieczona 100.00g; (4)</p>		<p>Salatka warzywna ( marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, koper) z jogurtem 100.1g (7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Sobota 2026-01-31	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2,3,4 ostr podstawa  Razem E: 1882.1 kcal   B 89.2 g   T 57.7 g   W 294.5 g   SFA 18.1 g   Cukry 50.9 g   Sól 4.3 g   Błonnik 34.5 g	Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) rzepa biała 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z marchewką baby 200.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; kasza gryczana gotowana 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; 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;	
2,3,4 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów  Razem E: 2037.2 kcal   B 106.6 g   T 61.0 g   W 315.1 g   SFA 16.5 g   Cukry 41.7 g   Sól 6.0 g   Błonnik 47.0 g	Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) rzepa biała 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kisiel owocowy bez cukru 100.0g	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 gryczana gotowana 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 100.00g; (1)	sok wielowarzywny 300.00g; (9)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C chleb graham, masło, wędlina, rukola 103.0g (1, 7)
2,3,4 ostr łatwostrawna  Razem E: 1996.5 kcal   B 81.3 g   T 58.5 g   W 326.5 g   SFA 18.9 g   Cukry 50.0 g   Sól 4.3 g   Błonnik 31.6 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) 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) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ricotta 60.00g; (7) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
2,3,4 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa  Razem E: 1996.5 kcal   B 81.3 g   T 58.5 g   W 326.5 g   SFA 18.9 g   Cukry 50.0 g   Sól 4.3 g   Błonnik 31.6 g	Dynia duszona z olejem W 90.0g Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa pomidorowa W 300.0g (7, 9) 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) makaron pszenny gotowany 100.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ricotta 60.00g; (7) dżem owocowy (1szt.) 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Niedziela 2026-02-01	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2,3,4 ostr podstawa</p> <p>Razem E: 1826.7 kcal   B 93.3 g   T 46.6 g   W 298.5 g   SFA 17.9 g   Cukry 53.6 g   Sól 4.9 g   Błonnik 31.3 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Rosół 300.0g (9) Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki z serem ze śmietanką 150.0g (7) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) filety z kurczaka na parze 100.00g;</p>		<p>Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem 150.0g (7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2,3,4 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2145.5 kcal   B 115.3 g   T 62.0 g   W 326.1 g   SFA 18.8 g   Cukry 42.6 g   Sól 5.7 g   Błonnik 40.9 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>jabłko 150.00g;</p>	<p>Rosół 300.0g (9) Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Surówka z marchewki z serem 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 na parze 100.00g;</p>	<p>Podplomyki bez cukru 3szt/por 27.00g; (1, 3)</p>	<p>Pełnoziarnista zapiekanka ryżowa ze szpinakiem i serem 150.2g (3, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz sałata 125.0g (1, 7)</p>
<p>2,3,4 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 1942.2 kcal   B 93.5 g   T 50.1 g   W 320.2 g   SFA 16.3 g   Cukry 56.1 g   Sól 7.1 g   Błonnik 28.3 g</p>	<p>Marchew gotowana z olejem 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Rosół 300.0g (9) Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Dyńka duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) filety z kurczaka na parze 100.00g;</p>		<p>Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem 150.0g (7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2,3,4 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 1942.2 kcal   B 93.5 g   T 50.1 g   W 320.2 g   SFA 16.3 g   Cukry 56.1 g   Sól 7.1 g   Błonnik 28.3 g</p>	<p>Marchew gotowana z olejem 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Rosół 300.0g (9) Sos pomidorowy 80.0g (1, 7, 9) Dyńka duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; makaron pszenny gotowany 100.00g; (1) filety z kurczaka na parze 100.00g;</p>		<p>Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem 150.0g (7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Poniedziałek 2026-02-02	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2,3,4 ostr podstawa  Razem E: 1891.5 kcal   B 88.4 g   T 76.2 g   W 259.5 g   SFA 18.6 g   Cukry 41.8 g   Sól 2.8 g   Błonnik 28.9 g	Pasta jajeczna z koperkiem 40.0g (3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Sos boloński 200.0g (9) Zupa brokułowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10) cukier, biały 5.00g;	
2,3,4 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów  Razem E: 2073.7 kcal   B 97.5 g   T 77.2 g   W 297.7 g   SFA 18.0 g   Cukry 27.7 g   Sól 3.5 g   Błonnik 37.5 g	Pasta jajeczna z koperkiem 40.0g (3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	Sos boloński 200.0g (9) Zupa brokułowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	wafle ryżowe wieloziarniste (3szt./porc.) 30.00g; (11)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) 80.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) musztarda 10.00g; (10)	Kanapka C chleb razowy, masło, wędlina, roszponka 105.0g (1, 7)
2,3,4 ostr łatwostrawna  Razem E: 1656.9 kcal   B 86.5 g   T 45.9 g   W 262.3 g   SFA 17.0 g   Cukry 43.4 g   Sól 3.2 g   Błonnik 25.3 g	Pasta jajeczna z koperkiem 40.0g (3, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany z olejem 90.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Sos boloński 200.0g (9) Zupa brokułowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
2,3,4 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa  Razem E: 1667.7 kcal   B 86.1 g   T 47.5 g   W 261.9 g   SFA 16.5 g   Cukry 43.0 g   Sól 3.2 g   Błonnik 25.2 g	Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (b.pieprz.) 40.0g (3)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany z olejem 90.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Sos boloński 200.0g (9) Zupa brokułowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Kompot owocowy 250.00g; makaron pszenny gotowany 200.00g; (1)		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Wtorek 2026-02-03

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2,3,4 ostr podstawa  Razem E: 1833.1 kcal   B 89.2 g   T 58.1 g   W 288.8 g   SFA 19.2 g   Cukry 46.0 g   Sól 4.5 g   Błonnik 33.8 g	Pasta rybna (makrela) 50.0g (4, 7)  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;		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 6, 9)  Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Bukiet warzyw gotowanych z bułeczka i masłem 150.0g  Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) ser kanapkowy favita z szpinak i czosnek PLASTRY 40.00g; (7) ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
2,3,4 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów  Razem E: 2118.2 kcal   B 97.6 g   T 64.5 g   W 329.6 g   SFA 17.9 g   Cukry 34.9 g   Sól 4.5 g   Błonnik 41.4 g	Pasta rybna (makrela) 50.0g (4, 7)  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)	Budyń śmietankowy bez cukru 100.0g (7)	Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 6, 9) Bukiet warzyw gotowanych z bułeczka i masłem 150.0g  Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;	Podplomyki bez cukru 3szt/por 27.00g; (1, 3)	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (7) ser kanapkowy favita z szpinak i czosnek PLASTRY 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Kanapka C z serem, masłem i sałatą 80.0g (1, 7)
2,3,4 ostr łatwostrawna  Razem E: 1796.8 kcal   B 87.7 g   T 51.3 g   W 295.0 g   SFA 19.1 g   Cukry 47.9 g   Sól 5.5 g   Błonnik 30.6 g	Marchew gotowana z olejem 90.0g Pasta rybna (makrela) 50.0g (4, 7)  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;		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 6, 9)  Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Bukiet warzyw gotowanych 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) cukinia pieczona W 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
2,3,4 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa  Razem E: 1796.8 kcal   B 87.7 g   T 51.3 g   W 295.0 g   SFA 19.1 g   Cukry 47.9 g   Sól 5.5 g   Błonnik 30.6 g	Marchew gotowana z olejem 90.0g Pasta rybna (makrela) 50.0g (4, 7)  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;		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.0g (1, 6, 9)  Pulpety wieprzowe 100.0g (1, 3) Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9) Bukiet warzyw gotowanych 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) cukinia pieczona W 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Środa 2026-02-04

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2,3,4 ostr podstawa  Razem E: 2076.4 kcal   B 76.7 g   T 92.0 g   W 272.4 g   SFA 18.4 g   Cukry 44.3 g   Sól 4.0 g   Błonnik 29.2 g	herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; pasztet drobiowy własny 70.00g; 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 kalafiorowa z ziemniakami 350.0g (1, 6, 9) Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3) Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Surówka wielowarzywna z kapustą, papryką, ogórkiem z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;		herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Salatka 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;	
2,3,4 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów  Razem E: 2292.2 kcal   B 91.2 g   T 93.0 g   W 315.3 g   SFA 16.0 g   Cukry 34.5 g   Sól 3.8 g   Błonnik 41.3 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; pasztet drobiowy własny 70.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350.0g (1, 6, 9) Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3) Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Surówka wielowarzywna z kapustą, papryką, ogórkiem z olejem 150.0g 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; Salatka 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)
2,3,4 ostr łatwostrawna  Razem E: 1748.0 kcal   B 75.8 g   T 57.3 g   W 270.4 g   SFA 16.8 g   Cukry 52.1 g   Sól 4.8 g   Błonnik 30.9 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 70.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350.0g (1, 6, 9) Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3) Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) 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;	
2,3,4 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa  Razem E: 1748.0 kcal   B 75.8 g   T 57.3 g   W 270.4 g   SFA 16.8 g   Cukry 52.1 g   Sól 4.8 g   Błonnik 30.9 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 70.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350.0g (1, 6, 9) Pieczeń rzymska 100.0g (1, 3) Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) 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 2026-02-05	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2,3,4 ostr podstawa  Razem E: 1895.5 kcal   B 92.3 g   T 71.8 g   W 268.5 g   SFA 18.0 g   Cukry 46.9 g   Sól 4.9 g   Błonnik 34.6 g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50.0g (3, 7, 10)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) rzepa biała 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ricotta 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Zupa kapuśniak z ziemniakami 350.0g (9)  Schab duszony W 101.0g Sos własny lekki 80.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 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;	
2,3,4 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów  Razem E: 2038.3 kcal   B 100.4 g   T 73.8 g   W 296.3 g   SFA 15.9 g   Cukry 42.3 g   Sól 4.9 g   Błonnik 41.5 g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50.0g (3, 7, 10)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) rzepa biała 90.00g; ricotta 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	jabłko 150.00g;	Schab duszony W 101.0g Sos własny lekki 80.0g (7, 9) Zupa kapuśniak z ziemniakami 350.0g (9) Buraczki tarte gotowane 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 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)
2,3,4 ostr łatwostrawna  Razem E: 1815.5 kcal   B 92.3 g   T 66.4 g   W 260.9 g   SFA 17.7 g   Cukry 47.2 g   Sól 6.1 g   Błonnik 30.4 g	Marchew gotowana z olejem 90.0g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50.0g (3, 7, 10)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ricotta 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Schab duszony W 101.0g Sos własny lekki 80.0g (7, 9) Krem wielowarzywny 350.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane 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; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	
2,3,4 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa  Razem E: 1802.4 kcal   B 92.0 g   T 65.2 g   W 260.5 g   SFA 16.8 g   Cukry 46.7 g   Sól 6.0 g   Błonnik 30.4 g	Marchew gotowana z olejem 90.0g Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (b.pieprz.) 50.0g (3)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) ricotta 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;		Schab duszony W 101.0g Sos własny lekki 80.0g (7, 9) Krem wielowarzywny 350.0g (7, 9) Buraczki tarte gotowane 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; serek fromage naturalny (klasyczny) 80.00g; (7) wędlina drobiowa 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;	

Piątek 2026-02-06	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2,3,4 ostr podstawa</p> <p>Razem E: 2167.1 kcal   B 92.7 g   T 80.3 g   W 310.6 g   SFA 21.6 g   Cukry 40.1 g   Sól 4.3 g   Błonnik 34.9 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) wędlna wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa ziemniaczana z zacierką 350.0g (7, 9) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; dorsz, filety pieczone 100.00g; (4)</p>		<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 60.0g (1, 3) Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka 39.9g  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2,3,4 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2311.4 kcal   B 104.7 g   T 83.2 g   W 335.6 g   SFA 19.7 g   Cukry 30.2 g   Sól 5.3 g   Błonnik 53.4 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; wędlna wieprzowa 50.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana z zacierką 350.0g (7, 9) Surówka z kiszonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Kompot owocowy 250.00g; ryż brązowy gotowany 200.00g; dorsz, filety pieczone 100.00g; (4)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Paszтет warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) 60.0g (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, wędlna, sałata 98.0g (1, 7)</p>
<p>2,3,4 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2190.3 kcal   B 96.2 g   T 71.4 g   W 333.8 g   SFA 23.7 g   Cukry 44.2 g   Sól 4.0 g   Błonnik 30.6 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) buraki gotowane SŁUPKI z olejem 90.00g; wędlna wieprzowa 50.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa ziemniaczana z zacierką 350.0g (7, 9) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; dorsz, filety pieczone 100.00g; (4)</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>2,3,4 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 2190.3 kcal   B 96.2 g   T 71.4 g   W 333.8 g   SFA 23.7 g   Cukry 44.2 g   Sól 4.0 g   Błonnik 30.6 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru 250.00g; (1, 7) Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) buraki gotowane SŁUPKI z olejem 90.00g; wędlna wieprzowa 50.00g; mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa ziemniaczana z zacierką 350.0g (7, 9) Sos ziołowy 80.0g (1, 7) Dyńia duszona z olejem W 150.0g Kompot owocowy 250.00g; ryż biały, gotowany 200.00g; dorsz, filety pieczone 100.00g; (4)</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 2026-02-07	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2,3,4 ostr podstawa</p> <p>Razem E: 1718.2 kcal   B 80.9 g   T 58.6 g   W 254.1 g   SFA 16.5 g   Cukry 46.6 g   Sól 6.4 g   Błonnik 28.6 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina drobiowa 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Kotlet schabowy tradycyjny 100.0g (1, 3) 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>Pasta rybna (tuńczyk) 60.0g (4, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; rzepa biała 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>2,3,4 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 1791.9 kcal   B 98.6 g   T 49.7 g   W 281.3 g   SFA 14.9 g   Cukry 45.7 g   Sól 7.1 g   Błonnik 41.3 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 99.9g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350.0g (7, 9) Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 101.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) 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>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>Pasta rybna (tuńczyk) 60.0g (4, 7)  herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) rzepa biała 90.00g; ser twarogowy chudy 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C chleb graham, masło, wędlina wieprzowa, sałata 98.0g (1, 7)</p>
<p>2,3,4 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 1736.8 kcal   B 91.3 g   T 54.1 g   W 257.7 g   SFA 15.8 g   Cukry 43.5 g   Sól 6.2 g   Błonnik 26.9 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>Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 101.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane 150.0g Zupa krem z białych warzyw W 350.0g (1, 6, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Pasta rybna (tuńczyk) 60.0g (4, 7)  herbata czarna napar bez cukru 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>2,3,4 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 1736.8 kcal   B 91.3 g   T 54.1 g   W 257.7 g   SFA 15.8 g   Cukry 43.5 g   Sól 6.2 g   Błonnik 26.9 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>Pieczeń z szynki (szt. mięsa) 101.0g Sos pieczeniowy 80.0g (1, 7) Buraczki tarte gotowane 150.0g Zupa krem z białych warzyw W 350.0g (1, 6, 7, 9) Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>		<p>Pasta rybna (tuńczyk) 60.0g (4, 7)  herbata czarna napar bez cukru 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>	

Niedziela 2026-02-08	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2,3,4 ostr podstawa</p> <p>Razem E: 2087.1 kcal   B 95.5 g   T 90.9 g   W 257.8 g   SFA 25.5 g   Cukry 51.6 g   Sól 5.5 g   Błonnik 26.8 g</p>	<p>ogórek kiszony z cebulką i oliwą 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) pasztet wieprzowy własny 70.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka ze śmietanką 150.0g (7)</p> <p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9)</p> <p>Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g</p> <p>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) jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) wędlina wieprzowa 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2,3,4 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2200.7 kcal   B 108.1 g   T 85.1 g   W 290.7 g   SFA 23.0 g   Cukry 36.9 g   Sól 5.6 g   Błonnik 36.1 g</p>	<p>ogórek kiszony z cebulką i oliwą 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) pasztet wieprzowy własny 70.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kisiel owocowy bez cukru 100.0g</p>	<p>Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g</p> <p>Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka ze śmietanką 150.0g (7)</p> <p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wielozłaziste (3szt./porc.) 30.00g; (11)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka C z serem twarogowym oraz sałata 105.0g (1, 7)</p>
<p>2,3,4 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 1785.4 kcal   B 91.4 g   T 57.7 g   W 259.7 g   SFA 18.1 g   Cukry 48.6 g   Sól 6.8 g   Błonnik 21.4 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g</p> <p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9)</p> <p>Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;</p>		<p>Dynia duszona z olejem W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; jaja gotowane (1szt.por.) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2,3,4 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 1772.5 kcal   B 88.8 g   T 57.4 g   W 259.8 g   SFA 17.0 g   Cukry 48.6 g   Sól 6.8 g   Błonnik 21.5 g</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona W 90.00g; wędlina drobiowa 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Podudzie z kurczaka pieczone 160.0g</p> <p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350.0g (7, 9)</p> <p>Sos koperkowy 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Kompot owocowy 250.00g; ziemniaki, gotowane z solą 200.00g; cukinia pieczona W 150.00g;</p>		<p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (b.pieprz.) 40.0g (3)</p> <p>Dynia duszona z olejem W 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	