

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 13-22.03.2026 Razem E: 2169,2 kcal B 105,6 g T 74,1 g W 290,8 g SFA 30,7 g Cukry 99,8 g Sol 6,6 g Błonnik 25,0 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) papryka czerwona, słodka 80g; ser twarogowy półtłusty 50g; (7) dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g; masło ekstra 10g; (7)		Kompot bez cukru 220g Sos własny 100g (1, 9) Szynka pieczona 140g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g (7, 9) kasza jęczmienna, pęczak gotowana 200g; (1) brokuły, gotowane, odsączone, bez soli 80g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) ogórek kiszony 60g; mozzarella, z pełnego mleka, twardy 40g; (7) szynka delikatesowa z kurczaka 40g; masło ekstra 10g; (7)	Galaretka z owocami 200g
Łatwostrawna DO2 13-22.03.2026 Razem E: 2202,4 kcal B 111,6 g T 70,5 g W 292,4 g SFA 29,3 g Cukry 58,8 g Sol 6,0 g Błonnik 24,4 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (1, 7) Papryka pieczona 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb pszenny 100g; (1) ser twarogowy chudy 50g; (7) dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g; masło ekstra 10g; (7)		Kompot bez cukru 220g Szynka pieczona 140g Sos własny 100g (1, 9) Zupa pomidorowa z ryżem białym 400g (7, 9) kasza kuskus, po obróbce termicznej 150g; (1) brokuły, gotowane, odsączone, bez soli 80g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; (1) buraki gotowane, odsączone, bez soli 60g; mozzarella, z pełnego mleka, twardy 40g; (7) szynka delikatesowa z kurczaka 40g; masło ekstra 10g; (7)	Galaretka z owocami 200g
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 13-22.03.2026 Razem E: 1933,5 kcal B 99,8 g T 64,6 g W 262,9 g SFA 26,3 g Cukry 61,1 g Sol 6,9 g Błonnik 32,2 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; (1) papryka czerwona, słodka 80g; ser twarogowy chudy 50g; (7) dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g; masło ekstra 10g; (7)	Owocowa pianka jogurtowa 300g (7)	Kompot bez cukru 220g Szynka pieczona 140g Sos własny 100g (1, 9) Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g (7, 9) kasza jęczmienna, pęczak gotowana 200g; (1) brokuły, gotowane, odsączone, bez soli 80g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; (1) ogórek kiszony 60g; mozzarella, z pełnego mleka, twardy 40g; (7) szynka delikatesowa z kurczaka 40g; masło ekstra 10g; (7)	Twarożek a`la tzatziki 60g (7) chleb chrupki 25g; (1)

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
<p>Podstawowa DO1 13-22.03.2026 Razem E: 2034,8 kcal B 87,7 g T 71,3 g W 273,7 g SFA 34,0 g Cukry 47,8 g Sól 12,6 g Błonnik 26,7 g</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem 400g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) ogórek 60g; jaja gotowane 60g; (3) serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; (7) masło ekstra 10g; (7)</p>		<p>Zupa jarzynowa klasyczna 400g (9)</p> <p>Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (1, 3, 7)</p> <p>Buraczki gotowane tarte 80g</p> <p>Kompot bez cukru 220g</p> <p>ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, z solą 200g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) pomidory, cherry 80g; ser, gouda tłusty 40g; (7) szynka z piersi kurczaka 40g; masło ekstra 10g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 250g;</p>
<p>Łatwostrawna DO2 13-22.03.2026 Razem E: 2057,3 kcal B 103,5 g T 66,6 g W 274,2 g SFA 32,8 g Cukry 48,0 g Sól 9,2 g Błonnik 26,2 g</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem 400g (1, 7)</p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; (1) cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 80g; jaja gotowane 60g; (3) serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; (7) masło ekstra 10g; (7)</p>		<p>Buraczki gotowane tarte 80g</p> <p>Kompot bez cukru 220g</p> <p>Klopsiki drobiowe gotowane 160g (1, 3)</p> <p>Sos jarzynowy do pulpetów 100g (1, 9)</p> <p>Zupa jarzynowa klasyczna 400g (9)</p> <p>ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, bez soli 200g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; (1) pomidory, czerwone 80g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; (7) szynka z piersi kurczaka 40g; masło ekstra 10g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 250g;</p>
<p>Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 13-22.03.2026 Razem E: 1838,6 kcal B 75,3 g T 69,8 g W 243,2 g SFA 32,8 g Cukry 50,0 g Sól 12,2 g Błonnik 34,8 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; (1) ogórek 60g; jaja gotowane 60g; (3) serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; (7) masło ekstra 10g; (7)</p>	<p>Koktajl jabłkowo-cynamonowy 300g (7)</p>	<p>Zupa jarzynowa klasyczna 400g (9)</p> <p>Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (1, 3, 7)</p> <p>Kompot bez cukru 220g</p> <p>ziemniaki, gotowane w mundurkach, mięsz, z solą 200g; Mizeria 100g; (7)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; (1) pomidory, cherry 80g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka, twardy 40g; (7) szynka z piersi kurczaka 40g; masło ekstra 10g; (7)</p>	<p>sok pomidorowy 250g; wafle ryżowe wielozłazniaste 20g; (11)</p>

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa D01 13-22.03.2026 Razem E: 2024.5 kcal B 107.1 g T 57.6 g W 277.7 g SFA 28.6 g Cukry 43.9 g Sól 7.0 g Błonnik 21.5 g	Zupa mleczna z ryżem 400g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) ogórek kiszony 60g; wieprzowina, schab, pieczony 60g; hummus, domowy 30g; (11) masło ekstra 10g; (7)		Mintaj pieczony 150g Puree ziemniaczane 200g (7) Kompot bez cukru 220g krupnik z kaszy jęczmiennej 400g; (1, 9) kapusta kiszona 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) pomidory, cherry 80g; serek twarogowy, ziarnisty 50g; (7) szynka z piersi kurczaka 40g; Sałata 30g; masło ekstra 10g; (7)	Budyń bez cukru z owocami 250g (7)
Łatwostrawna D02 13-22.03.2026 Razem E: 2034.3 kcal B 116.6 g T 55.2 g W 275.9 g SFA 28.6 g Cukry 47.5 g Sól 5.5 g Błonnik 20.1 g	Zupa mleczna z ryżem 400g (7) Pasta twarożek z koperkiem 60g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; (1) cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 60g; wieprzowina, schab, pieczony 60g; masło ekstra 10g; (7)		Mintaj pieczony 150g Puree ziemniaczane 200g (7) Kompot bez cukru 220g krupnik z kaszy jęczmiennej 400g; (1, 9) fasola szparagowa zielona 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; (1) pomidory, czerwone 50g; serek twarogowy, ziarnisty 50g; (7) szynka z piersi kurczaka 40g; Sałata 30g; masło ekstra 10g; (7)	Budyń bez cukru z owocami 250g (7)
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów D03 13-22.03.2026 Razem E: 1909.5 kcal B 107.1 g T 57.6 g W 259.6 g SFA 28.0 g Cukry 33.8 g Sól 9.3 g Błonnik 38.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; (1) ogórek kiszony 60g; wieprzowina, schab, pieczony 60g; hummus, domowy 30g; (11) masło ekstra 10g; (7)	KANAPKA Z SZYNKĄ I OGÓRKIEM KISZONYM 215g (1, 7)	Mintaj pieczony 150g Puree ziemniaczane 200g (7) Kapusta biała parzona 100g Kompot bez cukru 220g krupnik z kaszy jęczmiennej 400g; (1, 9)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; (1) pomidory, cherry 80g; serek twarogowy, ziarnisty 50g; (7) szynka z piersi kurczaka 40g; Sałata 30g; masło ekstra 10g; (7)	Budyń bez cukru z owocami 250g (7)

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 13-22.03.2026 Razem E: 2424,0 kcal B 126,1 g T 79,0 g W 320,8 g SFA 36,5 g Cukry 58,7 g Sol 6,7 g Błonnik 35,2 g	Zupa mleczna z zacierką 400g (1, 3, 7) Pasta rybna 60g (4, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) Papryka czerwona 50g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g; masło ekstra 10g; (7)		Zupa fasolowa 400g (9) Marchew gotowana z niewielką ilością masła 80g (7) Kompot bez cukru 220g Pieczona rolada drobiowa 140g (7) Sos koperkowy do rolady 100g (1, 7, 9) ryż brązowy, gotowany 200g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy półtłusty 50g; (7) szynka wieprzowa, gotowana 40g; masło ekstra 10g; (7)	Sałatka brokułowa z fetą 200g (1, 7)
Łatwostrawna DO2 13-22.03.2026 Razem E: 2025,2 kcal B 101,8 g T 62,0 g W 279,2 g SFA 29,8 g Cukry 53,6 g Sol 7,1 g Błonnik 22,0 g	Zupa mleczna z zacierką 400g (1, 3, 7) Pasta rybna 60g (3, 4, 7, 10) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; (1) Papryka czerwona 80g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g; masło ekstra 10g; (7)		Zupa ryżanka z warzywami 400g (9) Marchew gotowana z niewielką ilością masła 80g (7) Kompot bez cukru 220g Pieczona rolada drobiowa 140g (7) Sos koperkowy do rolady 100g (1, 7, 9) ryż biały, gotowany 200g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; (1) pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy chudy 50g; (7) szynka wieprzowa, gotowana 40g; masło ekstra 10g; (7)	Mus owocowy 200g;
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 13-22.03.2026 Razem E: 2249,6 kcal B 116,3 g T 72,0 g W 308,9 g SFA 27,8 g Cukry 41,6 g Sol 7,9 g Błonnik 48,1 g	Pasta rybna 60g (3, 4, 7, 10) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; (1) Papryka czerwona 50g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g; masło ekstra 10g; (7)	Sałatka "śledziowa" z buraka 150g (3, 7) chleb chrupki 25g; (1)	Zupa fasolowa 400g (9) Kompot bez cukru 220g Surówka z kapusty kiszzonej 80g Pieczona rolada drobiowa 140g (7) Sos koperkowy do rolady 100g (1, 7, 9) ryż brązowy, gotowany 200g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; (1) pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy chudy 50g; (7) szynka wieprzowa, gotowana 40g; masło ekstra 10g; (7)	Sałatka brokułowa z fetą 200g (1, 7)

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 13-22.03.2026 Razem E: 2285.1 kcal B 106.2 g T 68.8 g W 324.9 g SFA 32.9 g Cukry 49.0 g Sol 7.0 g Błonnik 30.8 g	Pasta twarożek ze szczypiorkiem 60g (7) Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 190g; (1) rzodkiewka 50g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; masło ekstra 10g; (7)		Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 350g (1, 3, 6, 9) Kotlet mielony pieczony 160g (1, 3, 7) Puree ziemniaczane 200g (7) Kapusta modra duszona 80g (12) Kompot bez cukru 220g	Paszтет, wyrób własny 60g (9) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy półtłusty 50g; (7) masło ekstra 10g; (7)	sok pomidorowy 250g;
Łatwostrawna DO2 13-22.03.2026 Razem E: 2000.6 kcal B 105.1 g T 60.1 g W 272.8 g SFA 30.3 g Cukry 46.6 g Sol 6.1 g Błonnik 27.4 g	Pasta twarożek z koperkiem 60g (7) Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; (1) kalafior, gotowany, odsączony, bez soli 80g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; masło ekstra 10g; (7)		Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 350g (1, 3, 6, 9) Kotlet mielony pieczony 160g (1, 3, 7) Puree ziemniaczane 200g (7) Warzywa duszone (brokuł i marchew) 80g Kompot bez cukru 220g	Paszтет, wyrób własny 60g (9) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; (1) pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy chudy 50g; (7) masło ekstra 10g; (7)	sok pomidorowy 250g;
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 13-22.03.2026 Razem E: 1881.3 kcal B 95.6 g T 63.2 g W 253.1 g SFA 31.2 g Cukry 34.2 g Sol 6.9 g Błonnik 42.9 g	Pasta twarożek ze szczypiorkiem 60g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; (1) rzodkiewka 50g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; masło ekstra 10g; (7)	Kanapka z mozzarellą w stylu włoskim 135g (1, 7)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 350g (1, 9) Kotlet mielony pieczony 160g (1, 3, 7) Puree ziemniaczane 200g (7) Kapusta modra duszona 80g (12) Kompot bez cukru 220g	Paszтет, wyrób własny 60g (9) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 100g; (1) pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy chudy 50g; (7) masło ekstra 10g; (7)	sok pomidorowy 250g;

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 13-22.03.2026 Razem E: 1973.2 kcal B 91.7 g T 62.8 g W 273.1 g SFA 29.6 g Cukry 44.2 g Sól 5.2 g Błonnik 25.5 g	Zupa mleczna z kaszą manną 400g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) jaja gotowane 60g; (3) pomidory, cherry 50g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; Sałata 30g; masło ekstra 10g; (7)		Barszcz ukraiński 400g (7, 9) Udko drobiowe pieczone 120g Kompot bez cukru 220g Surówka z marchwi, jabłka i selera bez cukru 100g (7, 9) ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, bez soli 200g;	Salatka gyros 205g (1, 3, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; (7) masło ekstra 10g; (7)	Galaretka z owocami 200g
Łatwostrawna DO2 13-22.03.2026 Razem E: 2075.9 kcal B 99.8 g T 62.9 g W 290.0 g SFA 30.0 g Cukry 44.0 g Sól 5.5 g Błonnik 24.0 g	Zupa mleczna z kaszą manną 400g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; (1) jaja gotowane 60g; (3) pomidory, czerwone 50g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; Sałata 30g; masło ekstra 10g; (7)		Barszcz ukraiński bez fasoli 400g (7, 9) Udko drobiowe pieczone 120g Surówka z marchwi bez cukru 80g (7) Kompot bez cukru 220g ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, bez soli 200g;	Salatka makaronowa z burakiem, tartym jabłkiem, twarogiem w lekkim sosie jogurtowym 200g (1, 3, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; (1) serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; (7) masło ekstra 10g; (7)	Galaretka z owocami 200g
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 13-22.03.2026 Razem E: 1937.7 kcal B 82.3 g T 79.3 g W 242.8 g SFA 35.8 g Cukry 36.5 g Sól 6.1 g Błonnik 38.1 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; (1) jaja gotowane 60g; (3) pomidory, cherry 50g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; Sałata 30g; masło ekstra 10g; (7)	Kefirnik z chlebem 250g (1, 7)	Barszcz ukraiński 400g (7, 9) Udko drobiowe pieczone 120g Kompot bez cukru 220g Surówka z marchwi, jabłka i selera bez cukru 100g (7, 9) ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, bez soli 200g;	Salatka gyros 205g (1, 3, 10) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; (1) serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; (7) masło ekstra 10g; (7)	pomidory, cherry 50g; serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; (7) chleb chrupki 25g; (1)

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 13-22.03.2026 Razem E: 1878,5 kcal B 99,2 g T 61,0 g W 246,1 g SFA 27,7 g Cukry 34,5 g Sól 7,9 g Błonnik 28,2 g	Kawa zbożowa z mlekien 250g (1, 7) chleb baltonowski 100g; (1) rzodkiewka 50g; ser, gouda tłusty 40g; (7) szynka wieprzowa, gotowana 40g; masło ekstra 10g; (7)		Zupa z brukselką 400g (9) Kompot bez cukru 220g Klopsiki drobiowe gotowane 160g (1, 3) Sos pomidorowy do mięsa 100g (7, 9) kasza bulgur, gotowana 200g; (1) ogórek kiszony 80g;	Pasta twarożek ze szczypiorkiem 60g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) pomidory, czerwone 80g; szynka delikatesowa z kurczaka 40g; masło ekstra 10g; (7)	Ciasto drożdżowe z owocami 80g (1, 3, 7)
Łatwostrawna DO2 13-22.03.2026 Razem E: 2028,8 kcal B 104,1 g T 58,3 g W 284,3 g SFA 25,8 g Cukry 36,1 g Sól 6,9 g Błonnik 25,5 g	Kawa zbożowa z mlekien 250g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; (1) brokuły, gotowane, odsączone, bez soli 80g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; (7) masło ekstra 10g; (7)		Zupa krem z cukinii 350g (7, 9) Kompot bez cukru 220g Klopsiki drobiowe gotowane 160g (1, 3) Sos pomidorowy do mięsa 100g (7, 9) Kasza jęczmienna mazurska gotowana 200g; (1) marchew, gotowana, odsączona, bez soli 80g;	Pasta twarożek z koperkiem 60g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; (1) pomidory, czerwone 80g; szynka delikatesowa z kurczaka 40g; masło ekstra 10g; (7)	Ciasto drożdżowe z owocami 80g (1, 3, 7)
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 13-22.03.2026 Razem E: 1888,1 kcal B 109,6 g T 65,5 g W 236,8 g SFA 31,2 g Cukry 36,6 g Sól 9,6 g Błonnik 43,3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; (1) rzodkiewka 50g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka, twardego 40g; (7) masło ekstra 10g; (7)	Salatka z kaszą gryczaną, papryką i fetą 250g (7)	Zupa z brukselką 400g (9) Kompot bez cukru 220g Klopsiki drobiowe gotowane 160g (1, 3) Sos pomidorowy do mięsa 100g (7, 9) kasza bulgur, gotowana 200g; (1) ogórek kiszony 80g;	Pasta twarożek ze szczypiorkiem 60g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; (1) pomidory, czerwone 80g; szynka delikatesowa z kurczaka 40g; masło ekstra 10g; (7)	kefir, 1,5% tłuszczu 250g; (7) Papryka czerwona 80g;

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 13-22.03.2026 Razem E: 2220.1 kcal B 98.8 g T 80.5 g W 295.0 g SFA 29.6 g Cukry 52.8 g Sól 6.4 g Błonnik 26.2 g	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400g (1, 7) Pasta jajeczna 60g (3, 10) herbata, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) Papryka czerwona 80g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; masło ekstra 10g; (7)		Zupa krem z białych warzyw 350g (1, 7, 9) Pieczony udziec z indyka 120g Lekki sos pieczarkowy 100g (1, 7, 9) Kompot bez cukru 220g kasza jęczmienna, pęczak gotowana 200g; (1)	Pasta mięsna 60g (3, 9, 10) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) ogórek kiszony 60g; ser, edamski tłusty 40g; (7) masło ekstra 10g; (7)	jabłko 170g;
Łatwostrawna DO2 13-22.03.2026 Razem E: 1968.1 kcal B 96.4 g T 74.5 g W 239.2 g SFA 27.7 g Cukry 55.3 g Sól 5.9 g Błonnik 21.1 g	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400g (1, 7) Pasta jajeczna 60g (3, 10) herbata, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; (1) cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 80g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; masło ekstra 10g; (7)		Zupa krem z białych warzyw 350g (1, 7, 9) Kompot bez cukru 220g Pieczony udziec z indyka 120g Lekki sos koperkowy 100g (1, 7, 9)	Pasta mięsna 60g (3, 9, 10) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; (1) buraki gotowane, odsączone, bez soli 80g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; (7) masło ekstra 10g; (7)	jabłko pieczone 170g;
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 13-22.03.2026 Razem E: 1904.2 kcal B 88.1 g T 76.8 g W 239.5 g SFA 25.5 g Cukry 40.6 g Sól 6.5 g Błonnik 32.7 g	Pasta jajeczna 60g (3, 10) herbata, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; (1) Papryka czerwona 80g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; masło ekstra 10g; (7)	Jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 175g (1, 7)	Zupa paprykowa. 400g (9) Kompot bez cukru 220g Pieczony udziec z indyka 120g Lekki sos pieczarkowy 100g (1, 7, 9) kasza jęczmienna, pęczak gotowana 200g; (1)	Pasta mięsna 60g (3, 9, 10) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; (1) ogórek kiszony 60g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka, twardy 40g; (7) masło ekstra 10g; (7)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (7) jabłko 50g;

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 13-22.03.2026 Razem E: 2293,7 kcal B 112,7 g T 70,1 g W 315,3 g SFA 28,5 g Cukry 62,6 g Sól 7,5 g Błonnik 27,9 g	Zupa mleczna z kaszą kuskus 400g (1, 7) herbata, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy chudy 50g; (7) szynka wieprzowa, gotowana 40g; masło ekstra 10g; (7)		Zupa jarzynowa z soczewicą 400g (9) Pieczeń rzymska z jajkiem w sosie koperkowym 200g (1, 3, 7) Surówka z kapusty modrej i marchwi 80g Kompot bez cukru 220g kasza gryczana niepalona, gotowana 200g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) papryka czerwona, słodka 80g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; mozzarella, z pełnego mleka, twardy 40g; (7) masło ekstra 10g; (7)	Ciasto jogurtowe 80g;
Łatwostrawna DO2 13-22.03.2026 Razem E: 2275,7 kcal B 112,0 g T 73,6 g W 299,6 g SFA 31,1 g Cukry 60,3 g Sól 7,2 g Błonnik 22,5 g	Zupa mleczna z kaszą kuskus 400g (1, 7) herbata, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; (1) pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy chudy 50g; (7) szynka wieprzowa, gotowana 40g; masło ekstra 10g; (7)		Zupa jarzynowa 400g (7, 9) Pieczeń rzymska z jajkiem w sosie koperkowym 200g (1, 3, 7) Kompot bez cukru 220g kasza jaglana, gotowana 200g; kalafior, gotowany, odsączony, bez soli 80g;	Papryka pieczona 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; (1) mozzarella, z pełnego mleka, twardy 40g; (7) szynka wieprzowa, gotowana 40g; masło ekstra 10g; (7)	Ciasto jogurtowe 80g;
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 13-22.03.2026 Razem E: 1987,0 kcal B 111,7 g T 57,9 g W 277,2 g SFA 26,1 g Cukry 37,5 g Sól 11,0 g Błonnik 42,8 g	herbata, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; (1) pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy chudy 50g; (7) szynka wieprzowa, gotowana 40g; masło ekstra 10g; (7)	Salatka makaronowa z tuńczykiem 200g (1, 4)	Pieczeń rzymska z jajkiem w sosie koperkowym 200g (1, 3, 7) Surówka z kapusty modrej i marchwi 80g Kompot bez cukru 220g Zupa jarzynowa z soczewicą 400g (9) kasza gryczana niepalona, gotowana 200g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; (1) papryka czerwona, słodka 80g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; mozzarella, z pełnego mleka, twardy 40g; (7) masło ekstra 10g; (7)	sok wielowarzywny 250g; (9)

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 13-22.03.2026 Razem E: 2353,6 kcal B 116,7 g T 63,8 g W 343,1 g SFA 27,8 g Cukry 51,5 g Sol 6,7 g Błonnik 31,7 g	Zupa mleczna z makaronem orzo 400g (1, 7) Pasta rybna z łososia z warzywami 60g (4, 7) herbata, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) ogórek 60g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka, twarde 40g; (7) masło ekstra 10g; (7)		Zupa krem z dyni z grzankami 350g (1, 9) Chili con carne z fasolą 400g Kompot bez cukru 440g ryż biały, gotowany 200g;	Sałatka z kaszą bulgur 200g (1, 3, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) szynka z piersi kurczaka 40g; masło ekstra 10g; (7)	Kisiel owocowy 250g
Łatwostrawna DO2 13-22.03.2026 Razem E: 2283,7 kcal B 111,6 g T 63,4 g W 330,9 g SFA 27,1 g Cukry 49,6 g Sol 7,6 g Błonnik 26,2 g	Zupa mleczna z makaronem orzo 400g (1, 7) Pasta rybna z łososia z warzywami 60g (4, 7) herbata, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; (1) cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 80g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka, twarde 40g; (7) masło ekstra 10g; (7)		Zupa krem z dyni z grzankami 350g (1, 9) Lekkostrawne chili con carne bez fasoli 400g Kompot bez cukru 220g ryż biały, gotowany 200g;	Sałatka ziemniaczana z marchwią, jajkiem w lekkim sosie jogurtowym 200g (3, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; (1) szynka z piersi kurczaka 80g; masło ekstra 10g; (7)	Kisiel owocowy 250g
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 13-22.03.2026 Razem E: 2225,8 kcal B 121,9 g T 64,6 g W 312,0 g SFA 27,0 g Cukry 41,2 g Sol 8,0 g Błonnik 49,3 g	Pasta rybna z łososia z warzywami 60g (4, 7) herbata, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; (1) ogórek 60g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; (7) masło ekstra 10g; (7)	Sałatka z serkiem wiejskim, sałatą i pomidorkami z pieczywem 200g (1, 7)	Zupa krem z dyni z grzankami żytnimi 350g (1, 9) Chili con carne z fasolą 400g Kompot bez cukru 220g ryż brązowy, gotowany 200g;	Sałatka z kaszą bulgur 200g (1, 3, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; (1) szynka z piersi kurczaka 40g; masło ekstra 10g; (7)	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (7) pomidory, cherry 50g;