

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 23.03-01.04.2026 Razem E: 2021.8 kcal   B 98.2 g   T 52.5 g   W 307.5 g SFA 13.3 g   Cukry 65.4 g   Sól 5.6 g   Błonnik 42.4 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g <b>(1, 7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> papryka czerwona, słodka 50g; ser twarogowy półtłusty 50g; <b>(7)</b> dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa grochowa 400g <b>(9)</b> Filet z kurczaka gotowany na parze 100g Lekki sos koperkowy 100g <b>(1, 7, 9)</b> Marchew z groszkiem 150g <b>(1)</b> Kompot bez cukru 220g ryż brązowy, gotowany 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych, z majonezem i jogurtem naturalnym 100g; <b>(3, 7, 9)</b> szynka delikatesowa z kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	sok pomidorowy 250g;
Łatwostrawna DO2 23.03-01.04.2026 Razem E: 1904.3 kcal   B 90.4 g   T 48.6 g   W 293.5 g SFA 13.2 g   Cukry 67.2 g   Sól 5.9 g   Błonnik 30.5 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g <b>(1, 7)</b> Papryka pieczona 50g  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> ser twarogowy półtłusty 50g; <b>(7)</b> dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa koperkowa z makaronem drobnym 400g <b>(1, 3, 7, 9)</b> Filet na parze 100g Lekki sos koperkowy 100g <b>(1, 7, 9)</b> Marchew gotowana z niewielką ilością masła 150g Kompot bez cukru 220g ryż biały, gotowany 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych, z majonezem i jogurtem naturalnym 100g; <b>(3, 7, 9)</b> szynka delikatesowa z kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	sok pomidorowy 250g;
Z ogr. łatwo. przys. węglowodanów DO3 23.03-01.04.2026 Razem E: 1826.2 kcal   B 89.4 g   T 43.9 g   W 293.9 g SFA 9.0 g   Cukry 52.3 g   Sól 6.1 g   Błonnik 56.4 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> papryka czerwona, słodka 50g; ser twarogowy półtłusty 50g; <b>(7)</b> dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Twarożek a`la tzatziki 60g <b>(7)</b> chleb żytni razowy 60g; <b>(1)</b> Papryka czerwona 50g;	Zupa grochowa 400g <b>(9)</b> Filet na parze 100g Lekki sos koperkowy 100g <b>(1, 7, 9)</b> Marchew z groszkiem 150g <b>(1)</b> Kompot bez cukru 220g ryż brązowy, gotowany 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> sałatka jarzynowa z warzyw gotowanych, z majonezem i jogurtem naturalnym 100g; <b>(3, 7, 9)</b> szynka delikatesowa z kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	sok pomidorowy 250g;

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 23.03-01.04.2026 Razem E: 1984.3 kcal   B 106.3 g   T 59.9 g   W 267.6 g SFA 20.6 g   Cukry 51.1 g   Sol 7.6 g   Błonnik 26.4 g	Zupa mleczna z makaronem 400g <b>(1, 7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> ogórek 60g; jaja gotowane 60g; <b>(3)</b> twarożek grani, naturalny 50g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa zacierkowa z warzywami 400g <b>(1, 9)</b> Pieczony kotlet z dorsza 160g <b>(1, 3, 4)</b>  Kompot bez cukru 220g Puree ziemniaczane 200g  kapusta biała, gotowana, zasmażana 100g; <b>(1)</b>	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 70g; <b>(1)</b> pomidory, cherry 50g; ser, gouda tłusty 40g; <b>(7)</b> szynka z piersi kurczaka 40g; chleb pszenny 30g; <b>(1)</b>	Koktajl jabłkowo-cynamonowy 200g <b>(7)</b>
Łatwostrawna DO2 23.03-01.04.2026 Razem E: 1953.1 kcal   B 100.4 g   T 53.2 g   W 279.0 g SFA 20.4 g   Cukry 63.0 g   Sol 6.3 g   Błonnik 23.2 g	Zupa mleczna z makaronem 400g <b>(1, 7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 60g; jaja gotowane 60g; <b>(3)</b> twarożek grani, naturalny 50g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa zacierkowa z warzywami 400g <b>(1, 9)</b> Pieczony kotlet z dorsza 160g <b>(1, 3, 4)</b>  Kompot bez cukru 220g Puree ziemniaczane 200g  brokuły, gotowane, odsączone, bez soli 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 50g; mozzarella, z pełnego mleka 40g; <b>(7)</b> dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g;	Koktajl jabłkowo-cynamonowy 200g <b>(7)</b>
Z ogr. łatwo. przys. węglowodanów DO3 23.03-01.04.2026 Razem E: 1814.6 kcal   B 94.8 g   T 59.9 g   W 240.7 g SFA 17.8 g   Cukry 53.5 g   Sol 8.6 g   Błonnik 33.9 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> ogórek 60g; jaja gotowane 60g; <b>(3)</b> twarożek grani, naturalny 50g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Owocowa pianka jogurtowa 300g <b>(7)</b>	Zupa z warzywami i makaronem pełnoziarnistym 405g <b>(1, 9)</b> Pieczony kotlet z dorsza 160g <b>(1, 3, 4)</b>  Kompot bez cukru 220g  ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, z solą 200g; kapusta biała, gotowana, zasmażana 100g; <b>(1)</b>	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> pomidory, cherry 50g; szynka z piersi kurczaka 40g; mozzarella, z pełnego mleka, twarde 40g; <b>(7)</b>	Koktajl jabłkowo-cynamonowy 200g <b>(7)</b> orzechy włoskie 20g; <b>(8)</b>

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 23.03-01.04.2026 Razem E: 2222,2 kcal   B 102,5 g   T 62,2 g   W 325,3 g SFA 20,0 g   Cukry 48,1 g   Sol 8,8 g   Błonnik 29,2 g	Zupa mleczna z ryżem 400g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> ogórek kiszony 60g; hummus, domowy 60g; <b>(11)</b> wieprzowina, schab, pieczony 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa jarzynowa klasyczna 400g <b>(9)</b> Duszony kurczak 100g Sos po meksykańsku do kurczaka 250g Kompot bez cukru 220g ryż brązowy, gotowany 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> paprykarz "szczeciński" 60g; <b>(4)</b> pomidory, cherry 50g; mozzarella, z pełnego mleka, twardy 40g; <b>(7)</b> Sałata 10g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Ciasto drożdżowe z owocami 80g <b>(1, 3, 7)</b>
Łatwostrawna DO2 23.03-01.04.2026 Razem E: 2055,9 kcal   B 107,7 g   T 62,8 g   W 279,7 g SFA 24,4 g   Cukry 44,9 g   Sol 7,9 g   Błonnik 24,0 g	Zupa mleczna z ryżem 400g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> buraki gotowane, odsączone, bez soli 60g; mozzarella, z pełnego mleka 40g; <b>(7)</b> wieprzowina, schab, pieczony 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa jarzynowa klasyczna 400g <b>(9)</b> Duszony kurczak 100g Sos jarzynowy do kurczaka 100g <b>(1, 9)</b> Kompot bez cukru 220g Warzywa duszone (brokuł i marchew) 150g ryż biały, gotowany 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> paprykarz "szczeciński" 60g; <b>(4)</b> pomidory, czerwone 50g; mozzarella, z pełnego mleka, twardy 40g; <b>(7)</b> Sałata 10g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Ciasto drożdżowe z owocami 80g <b>(1, 3, 7)</b>
Z ogr. łatwo. przys. węglowodanów DO3 23.03-01.04.2026 Razem E: 1850,7 kcal   B 89,7 g   T 56,5 g   W 266,7 g SFA 15,3 g   Cukry 33,1 g   Sol 9,1 g   Błonnik 43,8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> ogórek kiszony 60g; hummus, domowy 60g; <b>(11)</b> wieprzowina, schab, pieczony 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Kefirnik z chlebem 230g <b>(1, 7)</b>	Zupa jarzynowa klasyczna 400g <b>(9)</b> Duszony kurczak 100g Sos po meksykańsku do kurczaka 250g Kompot bez cukru 220g ryż brązowy, gotowany 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> paprykarz "szczeciński" 60g; <b>(4)</b> pomidory, cherry 50g; mozzarella, z pełnego mleka, twardy 40g; <b>(7)</b> Sałata 10g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	hummus, domowy 50g; <b>(11)</b> Papryka czerwona 50g; chleb chrupki 25g; <b>(1)</b>

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
<b>Podstawowa DO1 23.03-01.04.2026</b> Razem E: 2170,8 kcal   B 111,2 g   T 62,4 g   W 303,7 g SFA 19,1 g   Cukry 62,2 g   Sol 7,0 g   Błonnik 26,9 g	Zupa mleczna z zacierką 400g <b>(1, 3, 7)</b> Pasta rybna 60g <b>(3, 4, 7, 10)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> Papryka czerwona 50g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa pieczarkowa z makaronem 400g <b>(1, 7, 9)</b> Kotlet pożarski pieczony 160g <b>(1, 3, 7)</b> Kompot bez cukru 220g Puree ziemniaczane 200g  surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 80g; <b>(7)</b>	Sałatka z kaszą bulgur 200g <b>(1, 3, 7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 50g; hummus, domowy 20g; <b>(11)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Sałatka brokułowa z fetą 200g <b>(1, 7)</b>
<b>Łatwostrawna DO2 23.03-01.04.2026</b> Razem E: 2232,6 kcal   B 113,8 g   T 67,8 g   W 306,0 g SFA 21,6 g   Cukry 64,4 g   Sol 5,7 g   Błonnik 28,5 g	Zupa mleczna z zacierką 400g <b>(1, 3, 7)</b> Pasta rybna 60g <b>(3, 4, 7, 10)</b> Papryka pieczona 50g  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa krem z marchwi z grzankami 400g <b>(1, 9)</b> Kotlet pożarski pieczony 160g <b>(1, 3, 7)</b> Kompot bez cukru 220g Puree ziemniaczane 200g  kalafior, gotowany, odsączony, bez soli 150g;	Sałatka z gotowanym kurczakiem i drobnym makaronem 200g <b>(1, 3, 7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 50g; serek śmietankowy do smarowania, naturalny 20g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Sałatka brokułowa z mozzarellą 200g <b>(1, 7)</b>
<b>Z ogr. łatwo. przys. węglowodanów DO3 23.03-01.04.2026</b> Razem E: 1927,9 kcal   B 97,4 g   T 49,0 g   W 292,8 g SFA 13,3 g   Cukry 46,4 g   Sol 8,7 g   Błonnik 39,3 g	Pasta rybna 60g <b>(3, 4, 7, 10)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> Papryka czerwona 50g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Sałatka "śledziowa" z buraka 100g <b>(3, 7)</b> chleb chrupki 14g; <b>(1)</b>	Zupa pieczarkowa z makaronem 400g <b>(1, 7, 9)</b> Kotlet pożarski pieczony 160g <b>(1, 3, 7)</b> Kompot bez cukru 220g  ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, z solą 200g; surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 80g; <b>(7)</b>	Sałatka z kaszą bulgur 200g <b>(1, 3, 7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 50g; hummus, domowy 20g; <b>(11)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Sałatka brokułowa z fetą 200g <b>(1, 7)</b>

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 23.03-01.04.2026 Razem E: 1970,7 kcal   B 110,8 g   T 55,5 g   W 270,5 g SFA 19,9 g   Cukry 54,8 g   Sól 7,9 g   Błonnik 29,9 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> rzodkiewka 50g; mozzarella, z pełnego mleka 40g; <b>(7)</b> szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa ogórkowa 400g <b>(9)</b> Schab duszony 100g Sos własny 100g <b>(1, 9)</b> Buraczki gotowane tarte 80g Kompot bez cukru 220g kasza bulgur, gotowana 200g; <b>(1)</b>	Pasta twarożek ze szczypiorkiem 60g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 50g; szynka z piersi kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 150g; <b>(7)</b> jabłko 150g;
Łatwostrawna DO2 23.03-01.04.2026 Razem E: 1985,8 kcal   B 115,3 g   T 55,9 g   W 265,0 g SFA 20,1 g   Cukry 56,4 g   Sól 7,7 g   Błonnik 22,7 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> kalafior, gotowany, odsączony, bez soli 50g; mozzarella, z pełnego mleka 40g; <b>(7)</b> szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa jarzynowa 400g <b>(7, 9)</b> Schab duszony 100g Sos własny 100g <b>(1, 9)</b> Buraczki gotowane tarte 80g Kompot bez cukru 220g  kasza kuskus, po obróbce termicznej 150g; <b>(1)</b>	Pasta twarożek z pietruszką 60g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 50g; szynka z piersi kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Jabłko pieczone 150g  maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 150g; <b>(7)</b>
Z ogr. łatwo. przys. węglowodanów DO3 23.03-01.04.2026 Razem E: 1897,3 kcal   B 103,7 g   T 66,4 g   W 240,6 g SFA 19,8 g   Cukry 61,5 g   Sól 7,5 g   Błonnik 41,5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> rzodkiewka 50g; mozzarella, z pełnego mleka 40g; <b>(7)</b> szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 265g <b>(1, 7)</b>	Zupa ogórkowa 400g <b>(9)</b> Schab duszony 100g Sos własny 100g <b>(1, 9)</b> Kompot bez cukru 220g Kapusta biała duszona 150g kasza bulgur, gotowana 150g; <b>(1)</b>	Pasta twarożek ze szczypiorkiem 60g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 50g; szynka z piersi kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	jabłko 150g; maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 150g; <b>(7)</b> orzechy włoskie 20g; <b>(8)</b>

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
<p><b>Podstawowa DO1 23.03-01.04.2026</b>                      Razem E: 2115,2 kcal   B 96,0 g   T 69,3 g   W 291,8 g                      SFA 24,9 g   Cukry 50,4 g   Sol 5,4 g   Błonnik 26,8 g</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną 400g <b>(1, 7)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b>jaja gotowane 60g; <b>(3)</b> pomidory, cherry 50g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g; Sałata 10g;</p>		<p>Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 350g <b>(1, 3, 6, 9)</b></p> <p>Mięso duszone do gulaszu wieprzowe 100g</p> <p>Sos do gulaszu 100g <b>(1)</b></p> <p>Kompot bez cukru 220g</p> <p>kasza gryczana prażona, gotowana 150g; marchew, młoda 80g;</p>	<p>Salatka ryżowa z warzywami, szynką, ciecierzycą i jogurtem naturalnym 200g <b>(7)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> serek śmietankowy do smarowania, naturalny 60g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;</p>	<p>Gotowany ryż brązowy z jabłkiem i jogurtem 100g <b>(7)</b></p>
<p><b>Łatwostrawna DO2 23.03-01.04.2026</b>                      Razem E: 2317,1 kcal   B 106,5 g   T 68,7 g   W 332,5 g                      SFA 24,6 g   Cukry 48,6 g   Sol 5,3 g   Błonnik 25,6 g</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą manną 400g <b>(1, 7)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> jaja gotowane 60g; <b>(3)</b> pomidory, czerwone 50g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g; Sałata 10g;</p>		<p>Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 350g <b>(1, 3, 6, 9)</b></p> <p>Mięso duszone do gulaszu wieprzowe 100g</p> <p>Sos do gulaszu 100g <b>(1)</b></p> <p>Kompot bez cukru 220g</p> <p>Kasza jęczmienna mazurska gotowana 150g; <b>(1)</b> marchew, młoda 80g;</p>	<p>Salatka makaronowa z burakiem, tartym jabłkiem, twarogiem w lekkim sosie jogurtowym 200g <b>(1, 3, 7)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> serek śmietankowy do smarowania, naturalny 60g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;</p>	<p>Gotowany ryż brązowy z jabłkiem i jogurtem 100g <b>(7)</b></p>
<p>Z ogr. łatwo. przys. węglowodanów DO3 23.03-01.04.2026                      Razem E: 2003,1 kcal   B 89,8 g   T 71,6 g   W 273,9 g                      SFA 22,3 g   Cukry 36,1 g   Sol 8,4 g   Błonnik 44,2 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b>jaja gotowane 60g; <b>(3)</b> pomidory, cherry 50g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g; Sałata 10g;</p>	<p>Kanapka z wędliną i ogórkiem kiszonym 235g <b>(1)</b></p>	<p>Zupa krem z brokuła z makaronem pełnoziarnistym 350g <b>(1, 9)</b></p> <p>Mięso duszone do gulaszu wieprzowe 100g</p> <p>Sos do gulaszu 100g <b>(1)</b></p> <p>Kompot bez cukru 220g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g</p> <p>kasza gryczana prażona, gotowana 150g;</p>	<p>Salatka ryżowa z warzywami, szynką, ciecierzycą i jogurtem naturalnym 200g <b>(7)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> serek śmietankowy do smarowania, naturalny 60g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;</p>	<p>Gotowany ryż brązowy z jabłkiem i jogurtem 100g <b>(7)</b></p>

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 23.03-01.04.2026 Razem E: 1910,2 kcal   B 102,3 g   T 73,3 g   W 221,9 g SFA 24,2 g   Cukry 47,3 g   Sol 8,2 g   Błonnik 25,8 g	Kawa zbożowa z mlekien 250g <b>(1, 7)</b> chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> rzodkiewka 50g; ser, gouda tłusty 40g; <b>(7)</b> szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Pieczona rolada drobiowa 140g <b>(7)</b> Lekki sos szpinakowy 100g <b>(1, 7, 9)</b> Surówka z marchwi bez cukru 80g <b>(7)</b> Kompot bez cukru 220g kapuśniak z kwaszonej kapusty 400g; <b>(1)</b> ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą 200g;	Pasta mięsna 60g <b>(3, 9, 10)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 50g; ser, gouda tłusty 40g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Ciasto jogurtowe 80g;
Łatwostrawna DO2 23.03-01.04.2026 Razem E: 2028,1 kcal   B 101,7 g   T 72,3 g   W 252,7 g SFA 23,6 g   Cukry 47,4 g   Sol 6,8 g   Błonnik 21,8 g	Kawa zbożowa z mlekien 250g <b>(1, 7)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> kalafior, gotowany, odsączony, bez soli 50g; mozzarella, z pełnego mleka 40g; <b>(7)</b> szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Pieczona rolada drobiowa 140g <b>(7)</b> Lekki sos szpinakowy 100g <b>(1, 7, 9)</b> Surówka z marchwi bez cukru 80g <b>(7)</b> Kompot bez cukru 220g krupnik z kaszy jęczmiennej 400g; <b>(1, 9)</b> ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą 200g;	Pasta mięsna 60g <b>(3, 9, 10)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 50g; mozzarella, z pełnego mleka 40g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Ciasto jogurtowe 80g;
Z ogr. łatwo. przys. węglowodanów DO3 23.03-01.04.2026 Razem E: 1836,4 kcal   B 97,6 g   T 72,9 g   W 214,6 g SFA 27,8 g   Cukry 34,2 g   Sol 8,2 g   Błonnik 35,2 g	chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> rzodkiewka 50g; mozzarella, z pełnego mleka, twardy 40g; <b>(7)</b> szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Chleb chrupki z hummusem i warzywami 165g <b>(1, 11)</b>	Pieczona rolada drobiowa 140g <b>(7)</b> Lekki sos szpinakowy 100g <b>(1, 7, 9)</b> Surówka z marchwi bez cukru 100g <b>(7)</b> Kompot bez cukru 220g kapuśniak z kwaszonej kapusty 400g; <b>(1)</b> ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą 200g;	Pasta mięsna 60g <b>(3, 9, 10)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 50g; mozzarella, z pełnego mleka, twardy 40g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	kefir, 2% tłuszczu 200g; <b>(7)</b> pomidory, cherry 50g;

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 23.03-01.04.2026 Razem E: 2152.8 kcal   B 102.8 g   T 75.7 g   W 281.6 g SFA 18.4 g   Cukry 43.0 g   Sól 7.9 g   Błonnik 34.3 g	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400g <b>(1, 7)</b> Pasta jajeczna 60g <b>(3, 10)</b> herbata, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> ogórek 60g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa fasolowa 400g <b>(9)</b> Pieczone polędwiczki z kurczaka 100g Puree ziemniaczane 200g Surówka z kapusty młodej i marchewki 80g Kompot bez cukru 220g	Paszтет, wyrób własny 50g <b>(9)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> ogórek kiszony 60g; ser twarogowy półtłusty 50g; <b>(7)</b> szynka delikatesowa z kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	sok pomidorowy 250g;
Łatwostrawna DO2 23.03-01.04.2026 Razem E: 1900.2 kcal   B 94.2 g   T 60.7 g   W 258.7 g SFA 16.7 g   Cukry 50.2 g   Sól 7.0 g   Błonnik 28.4 g	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400g <b>(1, 7)</b> Pasta jajeczna 60g <b>(3, 10)</b> herbata, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 60g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa pomidorowa z makaronem 400g <b>(1, 3, 7, 9)</b> Pieczone polędwiczki z kurczaka 100g Puree ziemniaczane 200g Kompot bez cukru 220g  brokuły, gotowane, odsączone, bez soli 150g;	Paszтет, wyrób własny 50g <b>(9)</b> Papryka pieczona 60g  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> ser twarogowy półtłusty 50g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	sok pomidorowy 250g;
Z ogr. łatwo. przys. węglowodanów DO3 23.03-01.04.2026 Razem E: 2010.2 kcal   B 96.1 g   T 76.1 g   W 257.4 g SFA 19.1 g   Cukry 30.6 g   Sól 9.7 g   Błonnik 47.1 g	Pasta jajeczna 60g <b>(3, 10)</b> herbata, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> ogórek 60g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Kanapka z mozzarellą i oliwą w stylu włoskim 175g <b>(1, 7)</b>	Zupa fasolowa 400g <b>(9)</b> Pieczone polędwiczki z kurczaka 100g Surówka z kapusty młodej i marchewki 100g Kompot bez cukru 220g  ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, z solą 200g;	Paszтет, wyrób własny 50g <b>(9)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> ogórek kiszony 60g; ser twarogowy półtłusty 50g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	sok pomidorowy 250g;

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 23.03-01.04.2026 Razem E: 2203,0 kcal   B 105,4 g   T 79,2 g   W 277,8 g SFA 25,2 g   Cukry 54,6 g   Sól 6,1 g   Błonnik 27,6 g	Zupa mleczna z kaszą kuskus 400g <b>(1, 7)</b> herbata, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 70g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 50g; serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; <b>(7)</b> szynka wieprzowa, gotowana 40g; chleb pszenny 30g; <b>(1)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa z zielonej fasolki szparagowej 400g <b>(9)</b> Risotto z warzywami i kurczakiem 350g <b>(7)</b> Kompot bez cukru 220g	Salatka gyros 205g <b>(1, 3, 10)</b> Pasta twarożek ze szczypiorkiem 60g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> papryka czerwona, słodka 50g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Jogurt naturalny z musem truskawkowym i patkami owsianymi 210g <b>(1, 7)</b>
Łatwostrawna DO2 23.03-01.04.2026 Razem E: 2114,8 kcal   B 105,8 g   T 69,9 g   W 272,6 g SFA 24,4 g   Cukry 50,1 g   Sól 6,7 g   Błonnik 20,9 g	Zupa mleczna z kaszą kuskus 400g <b>(1, 7)</b> herbata, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 50g; serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; <b>(7)</b> szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa z zielonej fasolki szparagowej 400g <b>(9)</b> Risotto z warzywami i kurczakiem 350g <b>(7)</b> Kompot bez cukru 220g	Pasta twarożek z pietruszką 60g <b>(7)</b> Papryka pieczona 60g  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> szynka z piersi kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Jogurt naturalny z musem truskawkowym i patkami owsianymi 210g <b>(1, 7)</b>
Z ogr. łatwo. przys. węglowodanów DO3 23.03-01.04.2026 Razem E: 2064,7 kcal   B 101,2 g   T 77,9 g   W 263,0 g SFA 23,3 g   Cukry 42,3 g   Sól 6,8 g   Błonnik 37,3 g	herbata, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; <b>(7)</b> pomidory, czerwone 50g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Salatka z serkiem wiejskim, sałatą i pomidorkami z pieczywem 155g <b>(1, 7)</b>	Zupa z zielonej fasolki szparagowej 400g <b>(9)</b> Risotto z warzywami i kurczakiem na ryżu brązowym 400g <b>(7)</b> Kompot bez cukru 220g	Salatka gyros 205g <b>(1, 3, 10)</b> Pasta twarożek ze szczypiorkiem 60g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> papryka czerwona, słodka 50g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Jogurt naturalny z musem truskawkowym i patkami owsianymi 210g <b>(1, 7)</b>

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 23.03-01.04.2026 Razem E: 1852.4 kcal   B 107.9 g   T 47.0 g   W 263.1 g SFA 15.4 g   Cukry 43.2 g   Sól 9.6 g   Błonnik 27.3 g	Zupa mleczna z makaronem orzo 400g <b>(1, 7)</b> Pasta rybna z łososia z warzywami 60g <b>(4, 7)</b> herbata, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> ogórek 60g; szynka z piersi kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa ryżanka z warzywami 400g <b>(9)</b> Mięso wieprzowe do strogonowa 100g Sos strogonow 250g Kompot bez cukru 220g  ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą 200g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 70g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 50g; ser twarogowy półtłusty 50g; <b>(7)</b> szynka z piersi kurczaka 40g; chleb pszenny 30g; <b>(1)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Pasta twarożek ze szczypiorkiem 60g <b>(7)</b> pomidory, cherry 40g; chleb chrupki 25g; <b>(1)</b>
Łatwostrawna DO2 23.03-01.04.2026 Razem E: 1877.7 kcal   B 109.9 g   T 48.5 g   W 263.1 g SFA 16.0 g   Cukry 45.3 g   Sól 8.6 g   Błonnik 24.2 g	Zupa mleczna z makaronem orzo 400g <b>(1, 7)</b> Pasta rybna z łososia z warzywami 60g <b>(4, 7)</b> herbata, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 60g; szynka z piersi kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa ryżanka z warzywami 400g <b>(9)</b> Mięso wieprzowe do strogonowa 100g Kompot bez cukru 200g Sos pomidorowy do mięsa 200g <b>(7, 9)</b>  ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą 200g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 50g; ser twarogowy półtłusty 50g; <b>(7)</b> szynka delikatesowa z kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Pasta twarożek z pietruszką 60g <b>(7)</b> pomidory, cherry 50g; chleb chrupki 14g; <b>(1)</b>
Z ogr. łatwo. przys. węglowodanów DO3 23.03-01.04.2026 Razem E: 1848.5 kcal   B 108.9 g   T 63.7 g   W 229.0 g SFA 16.1 g   Cukry 28.7 g   Sól 10.1 g   Błonnik 36.7 g	Pasta rybna z łososia z warzywami 60g <b>(4, 7)</b> herbata, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> ogórek 60g; szynka z piersi kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Salatka cezar z grillowanym kurczakiem 200g <b>(1, 3, 7, 10)</b>	Zupa ryżanka z warzywami na ryżu brązowym 400g <b>(9)</b> Mięso wieprzowe do strogonowa 100g Sos strogonow 250g Kompot bez cukru 200g  ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą 200g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> ser twarogowy półtłusty 50g; <b>(7)</b> pomidory, czerwone 50g; szynka delikatesowa z kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Pasta twarożek ze szczypiorkiem 60g <b>(7)</b> pomidory, cherry 40g; chleb chrupki 25g; <b>(1)</b>