

|   | Śniadanie  | II Śniadanie  | Obiad  | Kolacja  | Posiłek nocny        |
|---|--|---|--|--|----------------------|
| Podstawowa DO1 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 2080,8 kcal   B 99,5 g   T 52,8 g   W 320,9 g<br>SFA 13,4 g   Cukry 65,5 g   Sól 5,6 g   Błonnik 43,9 g                       | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g <b>(1, 7)</b><br><br>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><br>Filet z kurczaka gotowany na parze 100g<br>Lekki sos koperkowy 100g <b>(1, 7, 9)</b><br>Marchew z groszkiem 150g <b>(1)</b><br>Kompot bez cukru 220g<br>ryż brązowy, gotowany 150g;                     | 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 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 1904,3 kcal   B 90,4 g   T 48,6 g   W 293,5 g<br>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><br>Papryka pieczona 50g<br><br>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><br>Filet na parze 100g<br>Lekki sos koperkowy 100g <b>(1, 7, 9)</b><br>Marchew gotowana z niewielką ilością masła 150g<br>Kompot bez cukru 220g<br>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 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 1826,2 kcal   B 89,4 g   T 43,9 g   W 293,9 g<br>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><br>chleb żytni razowy 60g; <b>(1)</b> Papryka czerwona 50g; | Zupa grochowa 400g <b>(9)</b><br>Filet na parze 100g<br>Lekki sos koperkowy 100g <b>(1, 7, 9)</b><br>Marchew z groszkiem 150g <b>(1)</b><br>Kompot bez cukru 220g<br>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   |
|---|---|---|--|--|---|
| <p><b>Podstawowa DO1 12.04-21.04.2026</b><br/>                     Razem E: 1984.3 kcal   B 106.3 g   T 59.9 g   W 267.6 g<br/>                     SFA 20.6 g   Cukry 51.1 g   Sol 7.6 g   Błonnik 26.4 g</p>                | <p>Zupa mleczna z makaronem 400g <b>(1, 7)</b></p> <p>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;</p>                                       |   | <p>Zupa zacierkowa z warzywami 400g <b>(1, 9)</b></p> <p>Pieczony kotlet z dorsza 160g <b>(1, 3, 4)</b></p> <p>Kompot bez cukru 220g</p> <p>Puree ziemniaczane 200g</p> <p>kapusta biała, gotowana, zasmażana 100g; <b>(1)</b></p>                                       | <p>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></p> | <p>Koktajl jabłkowo-cynamonowy 200g <b>(7)</b></p>  |
| <p><b>Łatwostrawna DO2 12.04-21.04.2026</b><br/>                     Razem E: 1953.1 kcal   B 100.4 g   T 53.2 g   W 279.0 g<br/>                     SFA 20.4 g   Cukry 63.0 g   Sol 6.3 g   Błonnik 23.2 g</p>              | <p>Zupa mleczna z makaronem 400g <b>(1, 7)</b></p> <p>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;</p> |   | <p>Zupa zacierkowa z warzywami 400g <b>(1, 9)</b></p> <p>Pieczony kotlet z dorsza 160g <b>(1, 3, 4)</b></p> <p>Kompot bez cukru 220g</p> <p>Puree ziemniaczane 200g</p> <p>brokuły, gotowane, odsączone, bez soli 100g;</p>  | <p>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 brzoskwiinowy, niskosłodzony 30g;</p>              | <p>Koktajl jabłkowo-cynamonowy 200g <b>(7)</b></p>  |
| <p>Z ogr. łatwo. przys. węglowodanów DO3 12.04-21.04.2026<br/>                     Razem E: 1814.6 kcal   B 94.8 g   T 59.9 g   W 240.7 g<br/>                     SFA 17.8 g   Cukry 53.5 g   Sol 8.6 g   Błonnik 33.9 g</p> | <p>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;</p>   | <p>Owocowa pianka jogurtowa 300g <b>(7)</b></p> | <p>Zupa z warzywami i makaronem pełnoziarnistym 405g <b>(1, 9)</b></p> <p>Pieczony kotlet z dorsza 160g <b>(1, 3, 4)</b></p> <p>Kompot bez cukru 220g</p> <p>ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, z solą 200g; kapusta biała, gotowana, zasmażana 100g; <b>(1)</b></p> | <p>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></p>            | <p>Koktajl jabłkowo-cynamonowy 200g <b>(7)</b></p> <p>orzechy włoskie 20g; <b>(8)</b></p> |

|  | Śniadanie   | II Śniadanie                          | Obiad   | Kolacja  | Posiłek nocny   |
|--|---|---------------------------------------|---|--|---|
| Podstawowa DO1 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 2222.2 kcal   B 102.5 g   T 62.2 g   W 325.3 g<br>SFA 20.0 g   Cukry 48.1 g   Sol 8.8 g   Błonnik 29.2 g                       | Zupa mleczna z ryżem 400g <b>(7)</b><br><br>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><br>Duszony kurczak 100g<br>Sos po meksykańsku do kurczaka 250g<br>Kompot bez cukru 220g<br>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 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 2055.9 kcal   B 107.7 g   T 62.8 g   W 279.7 g<br>SFA 24.4 g   Cukry 44.9 g   Sol 7.9 g   Błonnik 24.0 g                     | Zupa mleczna z ryżem 400g <b>(7)</b><br><br>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><br>Duszony kurczak 100g<br>Sos jarzynowy do kurczaka 100g <b>(1, 9)</b><br>Kompot bez cukru 220g<br>Warzywa duszone (brokuł i marchew) 150g<br>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 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 1850.7 kcal   B 89.7 g   T 56.5 g   W 266.7 g<br>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><br>Duszony kurczak 100g<br>Sos po meksykańsku do kurczaka 250g<br>Kompot bez cukru 220g<br>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                                     |
|--|---|--|--|--|---|
| Podstawowa DO1 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 2057.2 kcal   B 102.5 g   T 61.2 g   W 285.4 g<br>SFA 18.6 g   Cukry 57.1 g   Sol 7.5 g   Błonnik 22.9 g                       | Zupa mleczna z zacierką 400g <b>(1, 3, 7)</b><br>Pasta rybna 60g <b>(3, 4, 7, 10)</b><br><br>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><br>Kotlet pożarski pieczony 160g <b>(1, 3, 7)</b><br>Kompot bez cukru 220g<br>Puree ziemniaczane 200g<br><br>surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 80g; <b>(7)</b>                          | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 50g; szynka delikatesowa z kurczaka 40g; hummus, domowy 20g; <b>(11)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;                        | Salatka brokułowa z fetą 200g <b>(1, 7)</b>       |
| Łatwostrawna DO2 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 2142.4 kcal   B 106.8 g   T 68.1 g   W 288.0 g<br>SFA 21.6 g   Cukry 62.2 g   Sol 6.4 g   Błonnik 26.7 g                     | Zupa mleczna z zacierką 400g <b>(1, 3, 7)</b><br>Pasta rybna 60g <b>(3, 4, 7, 10)</b><br>Papryka pieczona 50g<br><br>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, 7, 9)</b><br>Kotlet pożarski pieczony 160g <b>(1, 3, 7)</b><br>Kompot bez cukru 220g<br>Puree ziemniaczane 200g<br><br>kalafior, gotowany, odsączony, bez soli 150g;                                     | herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 50g; szynka delikatesowa z kurczaka 40g; serek śmietankowy do smarowania, naturalny 20g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g; | Salatka brokułowa z mozzarellą 200g <b>(1, 7)</b> |
| Z ogr. łatwo. przys. węglowodanów DO3 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 1803.5 kcal   B 89.9 g   T 46.1 g   W 274.5 g<br>SFA 12.3 g   Cukry 41.4 g   Sol 9.4 g   Błonnik 35.3 g | Pasta rybna 60g <b>(3, 4, 7, 10)</b><br><br>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;   | Salatka "śledziowa" z buraka 100g <b>(3, 7)</b><br>chleb chrupki 14g; <b>(1)</b> | Zupa pieczarkowa z makaronem 400g <b>(1, 7, 9)</b><br>Kotlet pożarski pieczony 160g <b>(1, 3, 7)</b><br>Kompot bez cukru 220g<br><br>ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, z solą 200g; surówka wielowarzywna z jogurtem naturalnym 80g; <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; hummus, domowy 20g; <b>(11)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;                             | Salatka brokułowa z fetą 200g <b>(1, 7)</b>       |

|  | Śniadanie  | II Śniadanie   | Obiad  | Kolacja  | Posiłek nocny   |
|--|--|--|--|--|---|
| Podstawowa DO1 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 1929,2 kcal   B 109,3 g   T 55,4 g   W 261,2 g<br>SFA 19,8 g   Cukry 54,7 g   Soli 7,9 g   Błonnik 27,7 g                        | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400g <b>(7)</b><br><br>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><br>Schab duszony 100g<br>Sos własny 100g <b>(1, 9)</b><br>Buraczki gotowane tarte 80g<br>Kompot bez cukru 220g<br>kasza bulgur, gotowana 150g; <b>(1)</b>                      | Pasta twarożek ze szczypiorkiem 60g <b>(7)</b><br><br>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 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 1985,8 kcal   B 115,3 g   T 55,9 g   W 265,0 g<br>SFA 20,1 g   Cukry 56,4 g   Soli 7,7 g   Błonnik 22,7 g                      | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400g <b>(7)</b><br><br>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><br>Schab duszony 100g<br>Sos własny 100g <b>(1, 9)</b><br>Buraczki gotowane tarte 80g<br>Kompot bez cukru 220g<br><br>kasza kuskus, po obróbce termicznej 150g; <b>(1)</b> | Pasta twarożek z pietruszką 60g <b>(7)</b><br><br>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<br><br>maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 150g; <b>(7)</b>                     |
| Z ogr. łatwo. przys. węglowodanów DO3 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 1897,3 kcal   B 103,7 g   T 66,4 g   W 240,6 g<br>SFA 19,8 g   Cukry 61,5 g   Soli 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><br>Schab duszony 100g<br>Sos własny 100g <b>(1, 9)</b><br>Kompot bez cukru 220g<br>Kapusta biała duszona 150g<br>kasza bulgur, gotowana 150g; <b>(1)</b>                       | Pasta twarożek ze szczypiorkiem 60g <b>(7)</b><br><br>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;<br>maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 150g; <b>(7)</b> orzechy włoskie 20g; <b>(8)</b> |

|  | Śniadanie  | II Śniadanie  | Obiad   | Kolacja   | Posiłek nocny  |
|--|--|---|---|---|--|
| Podstawowa DO1 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 2115,2 kcal   B 96,0 g   T 69,3 g   W 291,8 g<br>SFA 24,9 g   Cukry 50,4 g   Sol 5,4 g   Błonnik 26,8 g                        | Zupa mleczna z kaszą manną 400g <b>(1, 7)</b><br><br>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; |   | Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 350g <b>(1, 3, 6, 9)</b><br><br>Mięso duszone do gulaszu wieprzowe 100g<br><br>Sos do gulaszu 100g <b>(1)</b><br><br>Kompot bez cukru 220g<br><br>kasza gryczana prażona, gotowana 150g; marchew, młoda 80g;                                  | Salatka ryżowa z warzywami, szynką, ciecierzycą i jogurtem naturalnym 200g <b>(7)</b><br><br>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;                 | Gotowany ryż brązowy z jabłkiem i jogurtem 100g <b>(7)</b> |
| Łatwostrawna DO2 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 2317,1 kcal   B 106,5 g   T 68,7 g   W 332,5 g<br>SFA 24,6 g   Cukry 48,6 g   Sol 5,3 g   Błonnik 25,6 g                     | Zupa mleczna z kaszą manną 400g <b>(1, 7)</b><br><br>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;   |   | Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 350g <b>(1, 3, 6, 9)</b><br><br>Mięso duszone do gulaszu wieprzowe 100g<br><br>Sos do gulaszu 100g <b>(1)</b><br><br>Kompot bez cukru 220g<br><br>Kasza jęczmienna mazurska gotowana 150g; <b>(1)</b> marchew, młoda 80g;                     | Salatka makaronowa z burakiem, tartym jabłkiem, twarogiem w lekkim sosie jogurtowym 200g <b>(1, 3, 7)</b><br><br>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; | Gotowany ryż brązowy z jabłkiem i jogurtem 100g <b>(7)</b> |
| Z ogr. łatwo. przys. węglowodanów DO3 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 2003,1 kcal   B 89,8 g   T 71,6 g   W 273,9 g<br>SFA 22,3 g   Cukry 36,1 g   Sol 8,4 g   Błonnik 44,2 g | 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;   | Kanapka z wędliną i ogórkiem kiszonym 235g <b>(1)</b> | Zupa krem z brokuła z makaronem pełnoziarnistym 350g <b>(1, 9)</b><br><br>Mięso duszone do gulaszu wieprzowe 100g<br><br>Sos do gulaszu 100g <b>(1)</b><br><br>Kompot bez cukru 220g<br><br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g<br><br>kasza gryczana prażona, gotowana 150g; | Salatka ryżowa z warzywami, szynką, ciecierzycą i jogurtem naturalnym 200g <b>(7)</b><br><br>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;                | Gotowany ryż brązowy z jabłkiem i jogurtem 100g <b>(7)</b> |

|  | Śniadanie   | II Śniadanie  | Obiad  | Kolacja   | Posiłek nocny  |
|--|---|---|--|---|--|
| <b>Podstawowa DO1 12.04-21.04.2026</b><br>Razem E: 1910.2 kcal   B 102.3 g   T 73.3 g   W 221.9 g<br>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><br>chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b><br>rzodkiewka 50g;<br>ser, gouda tłusty 40g; <b>(7)</b><br>szynka wieprzowa, gotowana 40g;<br>margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;                                       |   | Pieczona rolada drobiowa 140g <b>(7)</b><br>Lekki sos szpinakowy 100g <b>(1, 7, 9)</b><br>Surówka z marchwi bez cukru 80g <b>(7)</b><br>Kompot bez cukru 220g<br>kapuśniak z kwaszonej kapusty 400g;<br><b>(1)</b><br>ziemniaki, gotowane, bez skóry,<br>mięsz, z solą 200g;     | Pasta mięsna 60g <b>(3, 9, 10)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez<br>cukru 220g; chleb żytni razowy 100g;<br><b>(1)</b> pomidory, czerwone 50g;<br>ser, gouda tłusty 40g; <b>(7)</b><br>margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;                      | Ciasto jogurtowe 80g;  |
| <b>Łatwostrawna DO2 12.04-21.04.2026</b><br>Razem E: 2028.1 kcal   B 101.7 g   T 72.3 g   W 252.7 g<br>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><br>chleb pszenny 100g; <b>(1)</b><br>kalafior, gotowany, odsączony, bez soli<br>50g;<br>mozzarella, z pełnego mleka 40g; <b>(7)</b><br>szynka wieprzowa, gotowana 40g;<br>margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g; |   | Pieczona rolada drobiowa 140g <b>(7)</b><br>Lekki sos szpinakowy 100g <b>(1, 7, 9)</b><br>Surówka z marchwi bez cukru 80g <b>(7)</b><br>Kompot bez cukru 220g<br>krupnik z kaszy jęczmiennej 400g;<br><b>(1, 9)</b><br>ziemniaki, gotowane, bez skóry,<br>mięsz, z solą 200g;    | Pasta mięsna 60g <b>(3, 9, 10)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez<br>cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b><br>pomidory, czerwone 50g;<br>mozzarella, z pełnego mleka 40g; <b>(7)</b><br>margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;                 | Ciasto jogurtowe 80g;  |
| Z ogr. łatwo. przys. węglowodanów DO3 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 1836.4 kcal   B 97.6 g   T 72.9 g   W 214.6 g<br>SFA 27.8 g   Cukry 34.2 g   Sol 8.2 g   Błonnik 35.2 g | chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b><br>rzodkiewka 50g;<br>mozzarella, z pełnego mleka, twardy<br>40g; <b>(7)</b><br>szynka wieprzowa, gotowana 40g;<br>margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;  | Chleb chrupki z hummusem i<br>warzywami 165g <b>(1, 11)</b> | Pieczona rolada drobiowa 140g <b>(7)</b><br>Lekki sos szpinakowy 100g <b>(1, 7, 9)</b><br>Surówka z marchwi bez cukru 100g<br><b>(7)</b><br>Kompot bez cukru 220g<br>kapuśniak z kwaszonej kapusty 400g;<br><b>(1)</b><br>ziemniaki, gotowane, bez skóry,<br>mięsz, z solą 200g; | Pasta mięsna 60g <b>(3, 9, 10)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez<br>cukru 220g; chleb żytni razowy 100g;<br><b>(1)</b> pomidory, czerwone 50g;<br>mozzarella, z pełnego mleka, twardy<br>40g; <b>(7)</b><br>margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g; | kefir, 2% tłuszczu 200g; <b>(7)</b><br>pomidory, cherry 50g; |

|  | Śniadanie  | II Śniadanie  | Obiad  | Kolacja  | Posiłek nocny        |
|--|--|---|--|--|----------------------|
| Podstawowa DO1 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 2152,8 kcal   B 102,8 g   T 75,7 g   W 281,6 g<br>SFA 18,4 g   Cukry 43,0 g   Sol 7,9 g   Błonnik 34,3 g                       | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400g <b>(1, 7)</b><br>Pasta jajeczna 60g <b>(3, 10)</b><br>herbata, napar bez cukru 220g;<br>chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b><br>ogórek 60g;<br>szynka wieprzowa, gotowana 40g;<br>margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;                                       |   | Zupa fasolowa 400g <b>(9)</b><br>Pieczone polędwiczki z kurczaka 100g<br>Puree ziemniaczane 200g<br>Surówka z kapusty młodej i marchewki 80g<br>Kompot bez cukru 220g                                  | Paszтет, wyrób własny 50g <b>(9)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> ogórek kiszony 60g;<br>ser twarogowy półtłusty 50g; <b>(7)</b><br>szynka delikatesowa z kurczaka 40g;<br>margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g; | sok pomidorowy 250g; |
| Łatwostrawna DO2 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 1900,2 kcal   B 94,2 g   T 60,7 g   W 258,7 g<br>SFA 16,7 g   Cukry 50,2 g   Sol 7,0 g   Błonnik 28,4 g                      | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400g <b>(1, 7)</b><br>Pasta jajeczna 60g <b>(3, 10)</b><br>herbata, napar bez cukru 220g;<br>chleb pszenny 100g; <b>(1)</b><br>cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 60g;<br>szynka wieprzowa, gotowana 40g;<br>margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g; |   | Zupa pomidorowa z makaronem 400g <b>(1, 3, 7, 9)</b><br>Pieczone polędwiczki z kurczaka 100g<br>Puree ziemniaczane 200g<br>Kompot bez cukru 220g<br><br>brokuły, gotowane, odsączone, bez soli 150g;   | Paszтет, wyrób własny 50g <b>(9)</b><br>Papryka pieczona 60g<br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b><br>ser twarogowy półtłusty 50g; <b>(7)</b><br>margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;  | sok pomidorowy 250g; |
| Z ogr. łatwo. przys. węglowodanów DO3 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 2010,2 kcal   B 96,1 g   T 76,1 g   W 257,4 g<br>SFA 19,1 g   Cukry 30,6 g   Sol 9,7 g   Błonnik 47,1 g | Pasta jajeczna 60g <b>(3, 10)</b><br>herbata, napar bez cukru 220g;<br>chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b><br>ogórek 60g;<br>szynka wieprzowa, gotowana 40g;<br>margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;  | Kanapka z mozzarellą i oliwą w stylu włoskim 175g <b>(1, 7)</b> | Zupa fasolowa 400g <b>(9)</b><br>Pieczone polędwiczki z kurczaka 100g<br>Surówka z kapusty młodej i marchewki 100g<br>Kompot bez cukru 220g<br><br>ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, z solą 200g; | Paszтет, wyrób własny 50g <b>(9)</b><br><br>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> ogórek kiszony 60g;<br>ser twarogowy półtłusty 50g; <b>(7)</b><br>margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;                                       | sok pomidorowy 250g; |

|   | Śniadanie  | II Śniadanie  | Obiad   | Kolacja  | Posiłek nocny  |
|---|--|---|---|--|--|
| Podstawowa DO1 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 2203,0 kcal   B 105,4 g   T 79,2 g   W 277,8 g<br>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><br>herbata, napar bez cukru 220g;<br>chleb żytni razowy 70g; <b>(1)</b><br>pomidory, czerwone 50g;<br>serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; <b>(7)</b><br>szynka wieprzowa, gotowana 40g;<br>chleb pszenny 30g; <b>(1)</b><br>margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g; |   | Zupa z zielonej fasolki szparagowej 400g <b>(9)</b><br>Risotto z warzywami i kurczakiem 350g <b>(7)</b><br>Kompot bez cukru 220g                  | Salatka gyros 205g <b>(1, 3, 10)</b><br>Pasta twarożek ze szczypiorkiem 60g <b>(7)</b><br><br>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 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 2114,8 kcal   B 105,8 g   T 69,9 g   W 272,6 g<br>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><br>herbata, napar bez cukru 220g;<br>chleb pszenny 100g; <b>(1)</b><br>pomidory, czerwone 50g;<br>serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; <b>(7)</b><br>szynka wieprzowa, gotowana 40g;<br>margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;                                      |   | Zupa z zielonej fasolki szparagowej 400g <b>(9)</b><br>Risotto z warzywami i kurczakiem 350g <b>(7)</b><br>Kompot bez cukru 220g                  | Pasta twarożek z pietruszką 60g <b>(7)</b><br>Papryka pieczona 60g<br><br>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 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 2064,7 kcal   B 101,2 g   T 77,9 g   W 263,0 g<br>SFA 23,3 g   Cukry 42,3 g   Sól 6,8 g   Błonnik 37,3 g | herbata, napar bez cukru 220g;<br>chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b><br>serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; <b>(7)</b><br>pomidory, czerwone 50g;<br>szynka wieprzowa, gotowana 40g;<br>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><br>Risotto z warzywami i kurczakiem na ryżu brązowym 400g <b>(7)</b><br>Kompot bez cukru 220g | Salatka gyros 205g <b>(1, 3, 10)</b><br>Pasta twarożek ze szczypiorkiem 60g <b>(7)</b><br><br>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 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 1852,4 kcal   B 107,9 g   T 47,0 g   W 263,1 g<br>SFA 15,4 g   Cukry 43,2 g   Sol 9,6 g   Błonnik 27,3 g                         | Zupa mleczna z makaronem orzo 400g <b>(1, 7)</b><br>Pasta rybna z łososia z warzywami 60g <b>(4, 7)</b><br>herbata, napar bez cukru 220g;<br>chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b><br>ogórek 60g;<br>szynka z piersi kurczaka 40g;<br>margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;                                       |  | Zupa ryżanka z warzywami 400g <b>(9)</b><br>Mięso wieprzowe do strogonowa 100g<br>Sos strogonow 250g<br>Kompot bez cukru 220g<br><br>ziemniaki, gotowane, bez skóry,<br>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><br>pomidory, cherry 40g;<br>chleb chrupki 25g; <b>(1)</b> |
| Łatwostrawna DO2 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 1877,7 kcal   B 109,9 g   T 48,5 g   W 263,1 g<br>SFA 16,0 g   Cukry 45,3 g   Sol 8,6 g   Błonnik 24,2 g                       | Zupa mleczna z makaronem orzo 400g <b>(1, 7)</b><br>Pasta rybna z łososia z warzywami 60g <b>(4, 7)</b><br>herbata, napar bez cukru 220g;<br>chleb pszenny 100g; <b>(1)</b><br>cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 60g;<br>szynka z piersi kurczaka 40g;<br>margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g; |  | Zupa ryżanka z warzywami 400g <b>(9)</b><br>Mięso wieprzowe do strogonowa 100g<br>Kompot bez cukru 200g<br>Sos pomidorowy do mięsa 200g <b>(7, 9)</b><br><br>ziemniaki, gotowane, bez skóry,<br>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><br>pomidory, cherry 50g;<br>chleb chrupki 14g; <b>(1)</b>     |
| Z ogr. łatwo. przys. węglowodanów DO3 12.04-21.04.2026<br>Razem E: 1848,5 kcal   B 108,9 g   T 63,7 g   W 229,0 g<br>SFA 16,1 g   Cukry 28,7 g   Sol 10,1 g   Błonnik 36,7 g | Pasta rybna z łososia z warzywami 60g <b>(4, 7)</b><br>herbata, napar bez cukru 220g;<br>chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b><br>ogórek 60g;<br>szynka z piersi kurczaka 40g;<br>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><br>Mięso wieprzowe do strogonowa 100g<br>Sos strogonow 250g<br>Kompot bez cukru 200g<br><br>ziemniaki, gotowane, bez skóry,<br>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><br>pomidory, cherry 40g;<br>chleb chrupki 25g; <b>(1)</b> |