

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 12.05-21.05.2026 Razem E: 2061.9 kcal   B 103.7 g   T 69.1 g   W 274.9 g SFA 22.3 g   Cukry 58.3 g   Sol 6.7 g   Błonnik 23.5 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;		Kompot bez cukru 220g Sos własny 100g <b>(1, 9)</b> Szynka pieczona 140g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g <b>(7, 9)</b>  kasza jęczmienna, pęczak gotowana 150g; <b>(1)</b> brokuły, gotowane, odsączone, bez soli 80g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> ogórek kiszony 60g; mozzarella, z pełnego mleka, twarde 40g; <b>(7)</b> szynka delikatesowa z kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Galaretką z owocami 200g
Łatwostrawna DO2 12.05-21.05.2026 Razem E: 2057.2 kcal   B 109.4 g   T 65.7 g   W 269.0 g SFA 21.0 g   Cukry 57.8 g   Sol 6.1 g   Błonnik 23.3 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g <b>(1, 7)</b> Papryka pieczona 60g  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> ser twarogowy chudy 50g; <b>(7)</b> dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Kompot bez cukru 220g Szynka pieczona 140g Sos własny 100g <b>(1, 9)</b> Zupa pomidorowa z ryżem białym 400g <b>(7, 9)</b>  kasza kuskus, po obróbce termicznej 150g; <b>(1)</b> brokuły, gotowane, odsączone, bez soli 80g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> buraki gotowane, odsączone, bez soli 60g; mozzarella, z pełnego mleka, twarde 40g; <b>(7)</b> szynka delikatesowa z kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Galaretką z owocami 200g
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 12.05-21.05.2026 Razem E: 1835.8 kcal   B 98.3 g   T 59.8 g   W 249.0 g SFA 18.0 g   Cukry 60.9 g   Sol 6.9 g   Błonnik 31.3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> papryka czerwona, słodka 80g; ser twarogowy chudy 50g; <b>(7)</b> dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Owocowa pianka jogurtowa 300g <b>(7)</b>	Kompot bez cukru 220g Szynka pieczona 140g Sos własny 100g <b>(1, 9)</b> Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g <b>(7, 9)</b>  kasza jęczmienna, pęczak gotowana 150g; <b>(1)</b> brokuły, gotowane, odsączone, bez soli 80g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> ogórek kiszony 60g; mozzarella, z pełnego mleka, twarde 40g; <b>(7)</b> szynka delikatesowa z kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Twarożek a`la tzatziki 60g <b>(7)</b> chleb chrupki 25g; <b>(1)</b>

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 12.05-21.05.2026 Razem E: 1993,6 kcal   B 87,6 g   T 66,8 g   W 273,6 g SFA 25,7 g   Cukry 47,8 g   Sól 12,6 g   Błonnik 26,7 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> serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa jarzynowa klasyczna 400g <b>(9)</b> Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g <b>(1, 3, 7)</b> Buraczki gotowane tarte 80g Kompot bez cukru 220g  ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, z solą 200g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> pomidory, cherry 80g; ser, gouda tłusty 40g; <b>(7)</b> szynka z piersi kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	sok pomidorowy 250g;
Łatwostrawna DO2 12.05-21.05.2026 Razem E: 2016,1 kcal   B 103,4 g   T 62,1 g   W 274,1 g SFA 24,6 g   Cukry 47,9 g   Sól 9,2 g   Błonnik 26,2 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 80g; jaja gotowane 60g; <b>(3)</b> serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Buraczki gotowane tarte 80g Kompot bez cukru 220g Klopsiki drobiowe gotowane 160g <b>(1, 3)</b> Sos jarzynowy do pulpetów 100g <b>(1, 9)</b> Zupa jarzynowa klasyczna 400g <b>(9)</b>  ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, bez soli 200g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 80g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; <b>(7)</b> szynka z piersi kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	sok pomidorowy 250g;
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 12.05-21.05.2026 Razem E: 1797,4 kcal   B 75,2 g   T 65,3 g   W 243,1 g SFA 24,5 g   Cukry 50,0 g   Sól 12,2 g   Błonnik 34,8 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> ogórek 60g; jaja gotowane 60g; <b>(3)</b> serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Koktajl jabłkowo-cynamonowy 300g <b>(7)</b>	Zupa jarzynowa klasyczna 400g <b>(9)</b> Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g <b>(1, 3, 7)</b> Kompot bez cukru 220g  ziemniaki, gotowane w mundurkach, mięsz, z solą 200g; Mizeria 100g; <b>(7)</b>	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> pomidory, cherry 80g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka, twardy 40g; <b>(7)</b> szynka z piersi kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	sok pomidorowy 250g; wafle ryżowe wielozłazniaste 20g; <b>(11)</b>

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 12.05-21.05.2026 Razem E: 1961.6 kcal   B 107.0 g   T 50.7 g   W 277.6 g SFA 16.0 g   Cukry 43.8 g   Sól 7.0 g   Błonnik 21.5 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; wieprzowina, schab, pieczony 60g; hummus, domowy 30g; <b>(11)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Mintaj pieczony 150g Puree ziemniaczane 200g Kompot bez cukru 220g krupnik z kaszy jęczmiennej 400g; <b>(1, 9)</b> kapusta kiszona 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> pomidory, cherry 80g; serek twarogowy, ziarnisty 50g; <b>(7)</b> szynka z piersi kurczaka 40g; Sałata 30g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Budyń bez cukru z owocami 250g <b>(7)</b>
Łatwostrawna DO2 12.05-21.05.2026 Razem E: 1965.2 kcal   B 116.1 g   T 48.3 g   W 274.4 g SFA 16.0 g   Cukry 46.7 g   Sól 5.5 g   Błonnik 19.6 g	Zupa mleczna z ryżem 400g <b>(7)</b> Pasta twarożek z koperkiem 60g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 60g; wieprzowina, schab, pieczony 60g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Mintaj pieczony 150g Puree ziemniaczane 200g Kompot bez cukru 220g krupnik z kaszy jęczmiennej 400g; <b>(1, 9)</b> fasola szparagowa zielona 80g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 50g; serek twarogowy, ziarnisty 50g; <b>(7)</b> szynka z piersi kurczaka 40g; Sałata 30g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Budyń bez cukru z owocami 250g <b>(7)</b>
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 12.05-21.05.2026 Razem E: 1819.5 kcal   B 106.3 g   T 49.6 g   W 255.5 g SFA 13.3 g   Cukry 29.7 g   Sól 9.9 g   Błonnik 38.5 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> ogórek kiszony 60g; wieprzowina, schab, pieczony 60g; hummus, domowy 30g; <b>(11)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	KANAPKA Z SZYNKĄ I OGÓRKIEM KISZONYM 215g <b>(1)</b>	Mintaj pieczony 150g Puree ziemniaczane 200g Kompot bez cukru 220g krupnik z kaszy jęczmiennej 400g; <b>(1, 9)</b> kapusta kiszona 100g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> pomidory, cherry 80g; serek twarogowy, ziarnisty 50g; <b>(7)</b> szynka z piersi kurczaka 40g; Sałata 30g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Budyń bez cukru z owocami 250g <b>(7)</b>

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 12.05-21.05.2026 Razem E: 2128,8 kcal   B 112,2 g   T 68,3 g   W 283,2 g SFA 21,8 g   Cukry 72,4 g   Sol 6,3 g   Błonnik 32,5 g	Zupa mleczna z zacierką 400g <b>(1, 3, 7)</b> Pasta rybna 60g <b>(4, 7)</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 fasolowa 400g <b>(9)</b> Marchew gotowana z niewielką ilością masła 80g Kompot bez cukru 220g Pieczona rolada drobiowa 140g <b>(7)</b> Sos koperkowy do rołaty 100g <b>(1, 7, 9)</b> ryż brązowy, gotowany 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy półtłusty 50g; <b>(7)</b> szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 150g; <b>(7)</b> jabłko 100g;
Łatwostrawna DO2 12.05-21.05.2026 Razem E: 1958,3 kcal   B 106,5 g   T 58,7 g   W 264,0 g SFA 18,5 g   Cukry 76,4 g   Sol 7,6 g   Błonnik 22,3 g	Zupa mleczna z zacierką 400g <b>(1, 3, 7)</b> Pasta rybna 60g <b>(3, 4, 7, 10)</b> Papryka pieczona 80g  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa ryżanka z warzywami 400g <b>(9)</b> Marchew gotowana z niewielką ilością masła 120g Kompot bez cukru 220g Pieczona rolada drobiowa 140g <b>(7)</b> Sos koperkowy do rołaty 100g <b>(1, 7, 9)</b> ryż biały, gotowany 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy chudy 50g; <b>(7)</b> szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Jabłko pieczone 100g  maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 150g; <b>(7)</b>
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 12.05-21.05.2026 Razem E: 2057,7 kcal   B 103,7 g   T 66,5 g   W 285,0 g SFA 15,0 g   Cukry 56,7 g   Sol 7,2 g   Błonnik 46,9 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;	Salatka "śledziowa" z buraka 150g <b>(3, 7)</b> chleb chrupki 25g; <b>(1)</b>	Zupa fasolowa 400g <b>(9)</b> Kompot bez cukru 220g Pieczona rolada drobiowa 140g <b>(7)</b> Sos koperkowy do rołaty 100g <b>(1, 7, 9)</b> Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g ryż brązowy, gotowany 200g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy chudy 50g; <b>(7)</b> szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 150g; <b>(7)</b> jabłko 100g;

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
<b>Podstawowa DO1 12.05-21.05.2026</b> Razem E: 2214,4 kcal   B 106,0 g   T 61,1 g   W 324,8 g SFA 18,8 g   Cukry 48,9 g   Sol 7,0 g   Błonnik 30,8 g	Pasta twarożek ze szczypiorkiem 60g <b>(7)</b> Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 190g; <b>(1)</b> rzodkiewka 50g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 350g <b>(1, 3, 6, 9)</b> Kotlet mielony pieczony 160g <b>(1, 3, 7)</b> Puree ziemniaczane 200g Kapusta modra duszona 80g <b>(12)</b> Kompot bez cukru 220g	Paszтет, wyrób własny 60g <b>(9)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy półtłusty 50g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	sok pomidorowy 250g;
<b>Łatwostrawna DO2 12.05-21.05.2026</b> Razem E: 1929,9 kcal   B 104,9 g   T 52,4 g   W 272,7 g SFA 16,2 g   Cukry 46,5 g   Sol 6,2 g   Błonnik 27,4 g	Pasta twarożek z koperkiem 60g <b>(7)</b> 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 80g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 350g <b>(1, 3, 6, 9)</b> Kotlet mielony pieczony 160g <b>(1, 3, 7)</b> Puree ziemniaczane 200g Warzywa duszone (brokuł i marchew) 80g Kompot bez cukru 220g	Paszтет, wyrób własny 60g <b>(9)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy chudy 50g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	sok pomidorowy 250g;
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 12.05-21.05.2026 Razem E: 1806,5 kcal   B 95,4 g   T 55,1 g   W 253,0 g SFA 16,2 g   Cukry 34,0 g   Sol 6,9 g   Błonnik 42,9 g	Pasta twarożek ze szczypiorkiem 60g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> rzodkiewka 50g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Kanapka z mozzarellą w stylu włoskim 135g <b>(1, 7)</b>	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym 350g <b>(1, 9)</b> Kotlet mielony pieczony 160g <b>(1, 3, 7)</b> Puree ziemniaczane 200g Kapusta modra duszona 80g <b>(12)</b> Kompot bez cukru 220g	Paszтет, wyrób własny 60g <b>(9)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy chudy 50g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	sok pomidorowy 250g;

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 12.05-21.05.2026 Razem E: 1995,5 kcal   B 94,7 g   T 60,9 g   W 279,7 g SFA 23,0 g   Cukry 51,4 g   Sol 5,6 g   Błonnik 25,1 g	Zupa mleczna z kaszą manną 400g <b>(1, 7)</b>  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; Sałata 30g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Barszcz ukraiński 400g <b>(7, 9)</b> Udko drobiowe pieczone 120g Kompot bez cukru 220g Surówka z marchwi, jabłka i selera bez cukru 100g <b>(7, 9)</b>  ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, bez soli 200g;	Salatka gyros 205g <b>(1, 3, 7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Koktajl jabłkowo-cynamonowy 200g <b>(7)</b>
Łatwostrawna DO2 12.05-21.05.2026 Razem E: 2146,7 kcal   B 105,8 g   T 62,3 g   W 302,6 g SFA 24,3 g   Cukry 57,1 g   Sol 6,0 g   Błonnik 23,8 g	Zupa mleczna z kaszą manną 400g <b>(1, 7)</b>  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; Sałata 30g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Udko drobiowe pieczone 120g Surówka z marchwi bez cukru 80g <b>(7)</b> Kompot bez cukru 220g Barszcz ukraiński bez fasoli 390g <b>(7, 9)</b>  ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, bez soli 200g;	Salatka makaronowa z burakiem, tartym jabłkiem, twarogiem w lekkim sosie jogurtowym 200g <b>(1, 3, 7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Koktajl jabłkowo-cynamonowy 305g <b>(7)</b>
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 12.05-21.05.2026 Razem E: 1786,6 kcal   B 82,8 g   T 65,2 g   W 235,1 g SFA 21,6 g   Cukry 43,0 g   Sol 5,9 g   Błonnik 36,9 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; Sałata 30g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Kefirnik z chlebem 250g <b>(1, 7)</b>	Barszcz ukraiński 400g <b>(7, 9)</b> Udko drobiowe pieczone 120g Kompot bez cukru 220g Surówka z marchwi, jabłka i selera bez cukru 100g <b>(7, 9)</b>  ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, bez soli 200g;	Salatka gyros 205g <b>(1, 3, 10)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Koktajl jabłkowo-cynamonowy 200g <b>(7)</b>

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 12.05-21.05.2026 Razem E: 1795,8 kcal   B 97,5 g   T 56,4 g   W 236,7 g SFA 19,5 g   Cukry 34,4 g   Sól 7,9 g   Błonnik 26,0 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;		Zupa z brukselką 400g <b>(9)</b> Kompot bez cukru 220g Klopsiki drobiowe gotowane 160g <b>(1, 3)</b> Sos pomidorowy do mięsa 100g <b>(7, 9)</b> kasza bulgur, gotowana 150g; <b>(1)</b> ogórek kiszony 80g;	Pasta twarożek ze szczypiorkiem 60g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 80g; szynka delikatesowa z kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Ciasto drożdżowe z owocami 80g <b>(1, 3, 7)</b>
Łatwostrawna DO2 12.05-21.05.2026 Razem E: 1901,0 kcal   B 101,9 g   T 53,3 g   W 264,8 g SFA 17,5 g   Cukry 36,1 g   Sól 6,9 g   Błonnik 24,0 g	Kawa zbożowa z mlekien 250g <b>(1, 7)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> brokuły, gotowane, odsączone, bez soli 80g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; <b>(7)</b> szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa krem z cukinii 350g <b>(7, 9)</b> Kompot bez cukru 220g Klopsiki drobiowe gotowane 160g <b>(1, 3)</b> Sos pomidorowy do mięsa 100g <b>(7, 9)</b>  Kasza jęczmienna mazurska gotowana 150g; <b>(1)</b> marchew, gotowana, odsączona, bez soli 80g;	Pasta twarożek z koperkiem 60g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 80g; szynka delikatesowa z kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Ciasto drożdżowe z owocami 80g <b>(1, 3, 7)</b>
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 12.05-21.05.2026 Razem E: 1846,9 kcal   B 109,5 g   T 61,0 g   W 236,7 g SFA 23,0 g   Cukry 36,5 g   Sól 9,6 g   Błonnik 43,3 g	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> rzodkiewka 50g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka, twardy 40g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Salatka z kaszą gryczaną, papryką i fetą 250g <b>(7)</b>	Zupa z brukselką 400g <b>(9)</b> Kompot bez cukru 220g Klopsiki drobiowe gotowane 160g <b>(1, 3)</b> Sos pomidorowy do mięsa 100g <b>(7, 9)</b> kasza bulgur, gotowana 200g; <b>(1)</b> ogórek kiszony 80g;	Pasta twarożek ze szczypiorkiem 60g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 80g; szynka delikatesowa z kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	kefir, 1,5% tłuszczu 250g; <b>(7)</b> Papryka czerwona 80g;

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 12.05-21.05.2026 Razem E: 2122.4 kcal   B 97.3 g   T 75.6 g   W 281.0 g SFA 21.3 g   Cukry 52.6 g   Sol 6.4 g   Błonnik 25.3 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> Papryka czerwona 80g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa krem z białych warzyw 350g <b>(1, 7, 9)</b> Pieczone mięso gulaszowe z indyka 120g Lekki sos pieczarkowy 100g <b>(1, 7, 9)</b> Kompot bez cukru 220g  kasza jęczmienna, pęczak gotowana 150g; <b>(1)</b>	Pasta mięsna 60g <b>(3, 9, 10)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> ogórek kiszony 60g; ser, edamski tłusty 40g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	jabłko 170g;
Łatwostrawna DO2 12.05-21.05.2026 Razem E: 2167.1 kcal   B 100.6 g   T 70.4 g   W 296.4 g SFA 19.7 g   Cukry 57.6 g   Sol 5.8 g   Błonnik 22.9 g	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 400g <b>(1, 7)</b> Pasta jajeczna 60g <b>(3, 10)</b> Papryka pieczona 80g herbata, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Kompot bez cukru 220g Zupa krem z białych warzyw 350g <b>(1, 7, 9)</b> Pieczone mięso zgulaszowe z indyka 120g Lekki sos koperkowy 100g <b>(1, 7, 9)</b> ryż biały, gotowany 200g;	Pasta mięsna 60g <b>(3, 9, 10)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> buraki gotowane, odsączone, bez soli 60g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	jabłko pieczone 170g;
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 12.05-21.05.2026 Razem E: 1863.0 kcal   B 88.0 g   T 72.3 g   W 239.5 g SFA 17.2 g   Cukry 40.5 g   Sol 6.5 g   Błonnik 32.7 g	Pasta jajeczna 60g <b>(3, 10)</b> herbata, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> Papryka czerwona 80g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 175g <b>(1, 7)</b>	Zupa paprykowa. 400g <b>(9)</b> Kompot bez cukru 220g Pieczony udziec z indyka 120g Lekki sos pieczarkowy 100g <b>(1, 7, 9)</b>  kasza jęczmienna, pęczak gotowana 200g; <b>(1)</b>	Pasta mięsna 60g <b>(3, 9, 10)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> ogórek kiszony 60g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka, twardy 40g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; <b>(7)</b> jabłko 50g;

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 12.05-21.05.2026 Razem E: 2192,0 kcal   B 110,4 g   T 65,1 g   W 303,0 g SFA 20,1 g   Cukry 62,4 g   Sól 7,5 g   Błonnik 26,9 g	Zupa mleczna z kaszą kuskus 400g <b>(1, 7)</b> herbata, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy chudy 50g; <b>(7)</b> szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa jarzynowa z soczewicą 400g <b>(9)</b> Pieczeń rzymska z jajkiem w sosie koperkowym 200g <b>(1, 3, 7)</b> Surówka z kapusty modrej i marchwi 80g Kompot bez cukru 220g  kasza gryczana niepalona, gotowana 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> papryka czerwona, słodka 80g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; mozzarella, z pełnego mleka, twardy 40g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Ciasto jogurtowe 80g;
Łatwostrawna DO2 12.05-21.05.2026 Razem E: 2252,1 kcal   B 103,6 g   T 79,9 g   W 288,3 g SFA 30,1 g   Cukry 61,9 g   Sól 7,6 g   Błonnik 22,3 g	Zupa mleczna z kaszą kuskus 400g <b>(1, 7)</b> herbata, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 80g; serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; <b>(7)</b> szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa jarzynowa 400g <b>(7, 9)</b> Pieczeń rzymska z jajkiem w sosie koperkowym 200g <b>(1, 3, 7)</b> Kompot bez cukru 220g kasza jaglana, gotowana 150g; kalafior, gotowany, odsączony, bez soli 100g;	Papryka pieczona 80g  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> mozzarella, z pełnego mleka, twardy 40g; <b>(7)</b> szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Ciasto jogurtowe 80g;
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 12.05-21.05.2026 Razem E: 1945,8 kcal   B 111,6 g   T 53,4 g   W 277,1 g SFA 17,9 g   Cukry 37,4 g   Sól 11,0 g   Błonnik 42,8 g	herbata, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy chudy 50g; <b>(7)</b> szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Salatka makaronowa z tuńczykiem 200g <b>(1, 4)</b>	Pieczeń rzymska z jajkiem w sosie koperkowym 200g <b>(1, 3, 7)</b> Surówka z kapusty modrej i marchwi 80g Kompot bez cukru 220g Zupa jarzynowa z soczewicą 400g <b>(9)</b>  kasza gryczana niepalona, gotowana 200g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> papryka czerwona, słodka 80g; szynka wieprzowa, gotowana 40g; mozzarella, z pełnego mleka, twardy 40g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	sok wielowarzywny 250g; <b>(9)</b>

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 12.05-21.05.2026 Razem E: 2215.2 kcal   B 103.2 g   T 67.5 g   W 312.4 g SFA 25.9 g   Cukry 48.6 g   Sol 6.8 g   Błonnik 28.2 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 baltonowski 100g; <b>(1)</b> ogórek 60g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka, twardy 40g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa krem z dyni z grzankami 350g <b>(1, 9)</b> Chili con carne z fasolą 400g Kompot bez cukru 220g ryż biały, gotowany 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 80g; serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; <b>(7)</b> szynka z piersi kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Kisiel owocowy 250g
Łatwostrawna DO2 12.05-21.05.2026 Razem E: 2082.3 kcal   B 119.6 g   T 59.8 g   W 276.7 g SFA 21.0 g   Cukry 44.1 g   Sol 6.6 g   Błonnik 20.4 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 80g; szynka z piersi kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Kompot bez cukru 220g Schab duszony 140g Sos własny 100g <b>(1, 9)</b> Zupa krem z dyni z grzankami 350g <b>(1, 9)</b> Makaron łazanki gotowany 150g; <b>(1, 3)</b> fasola szparagowa zielona 80g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 80g; serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; <b>(7)</b> szynka z piersi kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Kisiel owocowy 250g
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 12.05-21.05.2026 Razem E: 2156.9 kcal   B 109.6 g   T 68.4 g   W 298.0 g SFA 25.2 g   Cukry 41.2 g   Sol 8.1 g   Błonnik 46.3 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; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Salatka z serkiem wiejskim, sałatą i pomidorkami z pieczywem 200g <b>(1, 7)</b>	Zupa krem z dyni z grzankami żytnimi 350g <b>(1, 9)</b> Chili con carne z fasolą 400g Kompot bez cukru 220g ryż brązowy, gotowany 200g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 80g; serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; <b>(7)</b> szynka z piersi kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; <b>(7)</b> pomidory, cherry 50g;