

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 22.05-31.05.2026 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 Sól 6,7 g Błonnik 23,5 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) papryka czerwona, słodka 50g; ser twarogowy półtłusty 50g; (7) dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Kompot bez cukru 220g Sos własny 100g (1, 9) Szynka pieczona 140g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g (7, 9) kasza jęczmienna, pęczak gotowana 150g; (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; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Galaretka z owocami 200g
Łatwostrawna DO2 22.05-31.05.2026 Razem E: 4119,1 kcal B 213,1 g T 134,8 g W 543,9 g SFA 43,3 g Cukry 116,1 g Sól 12,7 g Błonnik 46,8 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 800g (1, 7) Papryka pieczona 60g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 60g; ser twarogowy półtłusty 50g; (7) papryka czerwona, słodka 50g; ser twarogowy chudy 50g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;		Kompot bez cukru 440g Sos własny 200g (1, 9) Szynka pieczona 280g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 800g (7, 9) brokuły, gotowane, odsączone, bez soli 160g; kasza jęczmienna, pęczak gotowana 150g; (1) kasza kuskus, po obróbce termicznej 150g; (1)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) mozzarella, z pełnego mleka, twardy 80g; (7) szynka delikatesowa z kurczaka 80g; ogórek kiszony 60g; buraki gotowane, odsączone, bez soli 60g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;	Galaretka z owocami 400g
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 22.05-31.05.2026 Razem E: 5954,9 kcal B 311,4 g T 194,6 g W 792,9 g SFA 61,3 g Cukry 177,0 g Sól 19,7 g Błonnik 78,1 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 800g (1, 7) Papryka pieczona 60g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; papryka czerwona, słodka 130g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) ser twarogowy chudy 100g; (7) chleb żytni razowy 100g; (1) dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 90g; ser twarogowy półtłusty 50g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Owocowa pianka jogurtowa 300g (7)	Kompot bez cukru 660g Sos własny 300g (1, 9) Szynka pieczona 420g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 1200g (7, 9) kasza jęczmienna, pęczak gotowana 300g; (1) brokuły, gotowane, odsączone, bez soli 240g; kasza kuskus, po obróbce termicznej 150g; (1)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; szynka delikatesowa z kurczaka 120g; ogórek kiszony 120g; mozzarella, z pełnego mleka, twardy 120g; (7) chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) chleb żytni razowy 100g; (1) buraki gotowane, odsączone, bez soli 60g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Galaretka z owocami 400g Twarożek a`la tzatziki 60g (7) chleb chrupki 25g; (1)

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 22.05-31.05.2026 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 (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) ogórek 60g; jaja gotowane 60g; (3) serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa jarzynowa klasyczna 400g (9) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (1, 3, 7) 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; (1) pomidory, cherry 80g; ser, gouda tłusty 40g; (7) szynka z piersi kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	sok pomidorowy 250g;
Łatwostrawna DO2 22.05-31.05.2026 Razem E: 4009,7 kcal B 191,0 g T 128,9 g W 547,7 g SFA 50,3 g Cukry 95,7 g Sól 21,8 g Błonnik 52,9 g	Zupa mleczna z makaronem 800g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; jaja gotowane 115g; (3) serek śmietankowy do smarowania, naturalny 100g; (7) chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 80g; ogórek 60g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;		Zupa jarzynowa klasyczna 800g (9) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (1, 3, 7) Buraczki gotowane tarte 160g Kompot bez cukru 440g Klopsiki drobiowe gotowane 160g (1, 3) Sos jarzynowy do pulpetów 100g (1, 9) ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, z solą 200g; ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, bez soli 200g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) szynka z piersi kurczaka 80g; pomidory, cherry 80g; pomidory, czerwone 80g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; (7) ser, gouda tłusty 40g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;	sok pomidorowy 500g;
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 22.05-31.05.2026 Razem E: 5807,1 kcal B 266,1 g T 194,2 g W 790,8 g SFA 74,8 g Cukry 145,6 g Sól 34,0 g Błonnik 87,7 g	Zupa mleczna z makaronem 800g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; jaja gotowane 170g; (3) serek śmietankowy do smarowania, naturalny 150g; (7) ogórek 120g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) chleb żytni razowy 100g; (1) cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 80g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Koktajl jabłkowo-cynamonowy 300g (7)	Zupa jarzynowa klasyczna 1200g (9) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 320g (1, 3, 7) Buraczki gotowane tarte 160g Kompot bez cukru 660g Klopsiki drobiowe gotowane 160g (1, 3) Sos jarzynowy do pulpetów 100g (1, 9) ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, bez soli 200g; ziemniaki, gotowane w mundurkach, mięsz, z solą 200g; ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, z solą 200g; Mizeria 100g; (7)	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; pomidory, cherry 160g; szynka z piersi kurczaka 120g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) chleb żytni razowy 100g; (1) pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 40g; (7) mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; (7) mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka, twardy 40g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	sok pomidorowy 750g; wafle ryżowe wieloziarniste 20g; (11)

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 22.05-31.05.2026 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 (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) ogórek kiszony 60g; wieprzowina, schab, pieczony 60g; hummus, domowy 30g; (11) margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Mintaj pieczony 150g Puree ziemniaczane 200g 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; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Budyń bez cukru z owocami 250g (7)
Łatwostrawna DO2 22.05-31.05.2026 Razem E: 3926.8 kcal B 223.1 g T 99.1 g W 552.0 g SFA 31.9 g Cukry 90.5 g Sól 12.5 g Błonnik 41.0 g	Zupa mleczna z ryżem 800g (7) Pasta twarożek z koperkiem 60g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; wieprzowina, schab, pieczony 120g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) ogórek kiszony 60g; cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 60g; hummus, domowy 30g; (11) margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;		Mintaj pieczony 300g Puree ziemniaczane 400g Kompot bez cukru 440g krupnik z kaszy jęczmiennej 800g; (1, 9) kapusta kiszona 100g; fasola szparagowa zielona 80g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; serek twarogowy, ziarnisty 100g; (7) chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) szynka z piersi kurczaka 80g; pomidory, cherry 80g; Sałata 60g; pomidory, czerwone 50g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;	Budyń bez cukru z owocami 500g (7)
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 22.05-31.05.2026 Razem E: 5746.3 kcal B 329.4 g T 148.7 g W 807.5 g SFA 45.2 g Cukry 120.2 g Sól 22.4 g Błonnik 79.5 g	Zupa mleczna z ryżem 800g (7) Pasta twarożek z koperkiem 60g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; wieprzowina, schab, pieczony 180g; ogórek kiszony 120g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) chleb żytni razowy 100g; (1) cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 60g; hummus, domowy 60g; (11) margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	KANAPKA Z SZYNKĄ I OGÓRKIEM KISZONYM 215g (1)	Mintaj pieczony 450g Puree ziemniaczane 600g Kompot bez cukru 660g krupnik z kaszy jęczmiennej 1200g; (1, 9) kapusta kiszona 200g; fasola szparagowa zielona 80g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; pomidory, cherry 160g; serek twarogowy, ziarnisty 150g; (7) szynka z piersi kurczaka 120g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) chleb żytni razowy 100g; (1) Sałata 90g; pomidory, czerwone 50g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Budyń bez cukru z owocami 760g (7)

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 22.05-31.05.2026 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 (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; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa fasolowa 400g (9) Marchew gotowana z niewielką ilością masła 80g Kompot bez cukru 220g Pieczona rolada drobiowa 140g (7) Sos koperkowy do rołaty 100g (1, 7, 9) ryż brązowy, gotowany 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy półtłusty 50g; (7) szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 150g; (7) jabłko 100g;
Łatwostrawna DO2 22.05-31.05.2026 Razem E: 4087,1 kcal B 218,7 g T 127,0 g W 547,2 g SFA 40,2 g Cukry 148,8 g Sol 13,8 g Błonnik 54,8 g	Zupa mleczna z zacierką 800g (1, 3, 7) Pasta rybna 120g (3, 4, 7, 10) Papryka pieczona 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60g; Papryka czerwona 50g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;		Zupa fasolowa 400g (9) Marchew gotowana z niewielką ilością masła 200g Kompot bez cukru 440g Pieczona rolada drobiowa 280g (7) Sos koperkowy do rołaty 200g (1, 7, 9) Zupa ryżanka z warzywami 400g (9) ryż brązowy, gotowany 150g; ryż biały, gotowany 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; pomidory, czerwone 160g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) szynka wieprzowa, gotowana 80g; ser twarogowy półtłusty 50g; (7) ser twarogowy chudy 50g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;	Jabłko pieczone 100g maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 300g; (7) jabłko 100g;
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 22.05-31.05.2026 Razem E: 6144,8 kcal B 322,5 g T 193,5 g W 832,2 g SFA 55,3 g Cukry 205,5 g Sol 21,1 g Błonnik 101,8 g	Zupa mleczna z zacierką 800g (1, 3, 7) Pasta rybna 180g (3, 4, 7, 10) Papryka pieczona 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; Papryka czerwona 100g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) chleb żytni razowy 100g; (1) dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 90g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Salatka "śledziowa" z buraka 150g (3, 7) chleb chrupki 25g; (1)	Zupa fasolowa 810g (9) Marchew gotowana z niewielką ilością masła 200g Kompot bez cukru 660g Pieczona rolada drobiowa 420g (7) Sos koperkowy do rołaty 300g (1, 7, 9) Zupa ryżanka z warzywami 400g (9) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 100g ryż brązowy, gotowany 350g; ryż biały, gotowany 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; pomidory, czerwone 240g; szynka wieprzowa, gotowana 120g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) ser twarogowy chudy 100g; (7) chleb żytni razowy 100g; (1) ser twarogowy półtłusty 50g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Jabłko pieczone 100g maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 450g; (7) jabłko 200g;

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 22.05-31.05.2026 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 (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; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 350g (1, 3, 6, 9) Kotlet mielony pieczony 160g (1, 3, 7) Puree ziemniaczane 200g 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) margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	sok pomidorowy 250g;
Łatwostrawna DO2 22.05-31.05.2026 Razem E: 4144,3 kcal B 211,0 g T 113,5 g W 597,5 g SFA 34,9 g Cukry 95,4 g Sol 13,2 g Błonnik 58,2 g	Pasta twarożek ze szczypiorkiem 120g (7) Zupa mleczna z kaszą jaglaną 800g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; chleb baltonowski 190g; (1) chleb pszenny 100g; (1) kalafior, gotowany, odsączony, bez soli 80g; szynka wieprzowa, gotowana 80g; rzodkiewka 50g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;		Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 700g (1, 3, 6, 9) Kotlet mielony pieczony 320g (1, 3, 7) Puree ziemniaczane 400g Kapusta modra duszona 80g (12) Kompot bez cukru 440g Warzywa duszone (brokuł i marchew) 80g	Paszтет, wyrób własny 120g (9) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; pomidory, czerwone 160g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) ser twarogowy półtłusty 50g; (7) ser twarogowy chudy 50g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;	sok pomidorowy 500g;
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 22.05-31.05.2026 Razem E: 5950,7 kcal B 306,3 g T 168,6 g W 850,4 g SFA 51,1 g Cukry 129,4 g Sol 20,1 g Błonnik 101,1 g	Pasta twarożek ze szczypiorkiem 180g (7) Zupa mleczna z kaszą jaglaną 800g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; chleb baltonowski 190g; (1) szynka wieprzowa, gotowana 120g; rzodkiewka 100g; chleb pszenny 100g; (1) chleb żytni razowy 100g; (1) kalafior, gotowany, odsączony, bez soli 80g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Kanapka z mozzarellą w stylu włoskim 135g (1, 7)	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 1050g (1, 3, 6, 9) Kotlet mielony pieczony 480g (1, 3, 7) Puree ziemniaczane 600g Kapusta modra duszona 160g (12) Kompot bez cukru 660g Warzywa duszone (brokuł i marchew) 80g	Paszтет, wyrób własny 180g (9) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 690g; pomidory, czerwone 240g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) ser twarogowy chudy 100g; (7) chleb żytni razowy 100g; (1) ser twarogowy półtłusty 50g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	sok pomidorowy 750g;

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 22.05-31.05.2026 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 Sól 5,6 g Błonnik 25,1 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; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		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;	Sałatka gyros 205g (1, 3, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Koktajl jabłkowo-cynamonowy 200g (7)
Łatwostrawna DO2 22.05-31.05.2026 Razem E: 4142,2 kcal B 200,5 g T 123,2 g W 582,3 g SFA 47,3 g Cukry 108,5 g Sól 11,5 g Błonnik 48,9 g	Zupa mleczna z kaszą manną 800g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; jaja gotowane 115g; (3) chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) szynka wieprzowa, gotowana 80g; Sałata 60g; pomidory, cherry 50g; pomidory, czerwone 50g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;		Barszcz ukraiński 790g (7, 9) Udko drobiowe pieczone 240g Kompot bez cukru 440g Surówka z marchwi, jabłka i selera bez cukru 100g (7, 9) Surówka z marchwi bez cukru 80g (7) ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, bez soli 400g;	Sałatka gyros 205g (1, 3, 7) Sałatka makaronowa z burakiem, tartym jabłkiem, twarogiem w lekkim sosie jogurtowym 200g (1, 3, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; serek śmietankowy do smarowania, naturalny 100g; (7) chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;	Koktajl jabłkowo-cynamonowy 510g (7)
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 22.05-31.05.2026 Razem E: 5928,8 kcal B 283,3 g T 188,4 g W 817,3 g SFA 68,9 g Cukry 151,5 g Sól 17,4 g Błonnik 85,8 g	Zupa mleczna z kaszą manną 800g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; jaja gotowane 170g; (3) szynka wieprzowa, gotowana 120g; pomidory, cherry 100g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) chleb żytni razowy 100g; (1) Sałata 90g; pomidory, czerwone 50g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Kefirnik z chlebem 250g (1, 7)	Barszcz ukraiński 1190g (7, 9) Udko drobiowe pieczone 360g Kompot bez cukru 660g Surówka z marchwi, jabłka i selera bez cukru 200g (7, 9) Surówka z marchwi bez cukru 80g (7) ziemniaki, gotowane, bez skóry, mięsz, bez soli 600g;	Sałatka gyros 405g (1, 3, 7, 10) Sałatka makaronowa z burakiem, tartym jabłkiem, twarogiem w lekkim sosie jogurtowym 200g (1, 3, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; serek śmietankowy do smarowania, naturalny 150g; (7) chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) chleb żytni razowy 100g; (1) margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Koktajl jabłkowo-cynamonowy 710g (7)

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 22.05-31.05.2026 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 (1, 7) chleb baltonowski 100g; (1) rzodkiewka 50g; ser, gouda tłusty 40g; (7) szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		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 150g; (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; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Ciasto drożdżowe z owocami 80g (1, 3, 7)
Łatwostrawna DO2 22.05-31.05.2026 Razem E: 3696,8 kcal B 199,4 g T 109,7 g W 501,5 g SFA 37,0 g Cukry 70,4 g Sól 14,9 g Błonnik 50,0 g	Kawa zbożowa z mlekien 510g (1, 7) chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) szynka wieprzowa, gotowana 80g; brokuły, gotowane, odsączone, bez soli 80g; rzodkiewka 50g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; (7) ser, gouda tłusty 40g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;		Zupa z brukselką 400g (9) Kompot bez cukru 440g Klopsiki drobiowe gotowane 320g (1, 3) Sos pomidorowy do mięsa 200g (7, 9) Zupa krem z cukinii 350g (7, 9) kasza bulgur, gotowana 150g; (1) Kasza jęczmienna mazurska gotowana 150g; (1) ogórek kiszony 80g; marchew, gotowana, odsączona, bez soli 80g;	Pasta twarożek ze szczypiorkiem 120g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; pomidory, czerwone 160g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) szynka delikatesowa z kurczaka 80g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;	Ciasto drożdżowe z owocami 160g (1, 3, 7)
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 22.05-31.05.2026 Razem E: 5543,7 kcal B 308,9 g T 170,8 g W 738,2 g SFA 60,0 g Cukry 106,9 g Sól 24,5 g Błonnik 93,3 g	Kawa zbożowa z mlekien 510g (1, 7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; szynka wieprzowa, gotowana 120g; rzodkiewka 100g; chleb pszenny 100g; (1) chleb żytni razowy 100g; (1) chleb baltonowski 100g; (1) brokuły, gotowane, odsączone, bez soli 80g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; (7) mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka, twarde 40g; (7) ser, gouda tłusty 40g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Salatka z kaszą gryczaną, papryką i fetą 250g (7)	Zupa z brukselką 810g (9) Kompot bez cukru 660g Klopsiki drobiowe gotowane 480g (1, 3) Sos pomidorowy do mięsa 300g (7, 9) Zupa krem z cukinii 350g (7, 9) kasza bulgur, gotowana 350g; (1) ogórek kiszony 160g; Kasza jęczmienna mazurska gotowana 150g; (1) marchew, gotowana, odsączona, bez soli 80g;	Pasta twarożek ze szczypiorkiem 180g (7) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; pomidory, czerwone 240g; szynka delikatesowa z kurczaka 120g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) chleb żytni razowy 100g; (1) margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Ciasto drożdżowe z owocami 160g (1, 3, 7) kefir, 1,5% tłuszczu 250g; (7) Papryka czerwona 80g;

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 22.05-31.05.2026 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 Sól 6,4 g Błonnik 25,3 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; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa krem z białych warzyw 350g (1, 7, 9) Pieczone mięso gulaszowe z indyka 120g Lekki sos pieczarkowy 100g (1, 7, 9) Kompot bez cukru 220g kasza jęczmienna, pęczak gotowana 150g; (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) margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	jabłko 170g;
Łatwostrawna DO2 22.05-31.05.2026 Razem E: 4289,5 kcal B 197,8 g T 146,1 g W 577,4 g SFA 41,0 g Cukry 110,3 g Sól 12,2 g Błonnik 48,2 g	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 800g (1, 7) Pasta jajeczna 120g (3, 10) Papryka pieczona 80g herbata, napar bez cukru 440g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) szynka wieprzowa, gotowana 80g; Papryka czerwona 80g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;		Zupa krem z białych warzyw 700g (1, 7, 9) Pieczone mięso gulaszowe z indyka 240g Lekki sos pieczarkowy 100g (1, 7, 9) Kompot bez cukru 440g Lekki sos koperkowy 100g (1, 7, 9) ryż biały, gotowany 200g; kasza jęczmienna, pęczak gotowana 150g; (1)	Pasta mięsna 120g (3, 9, 10) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) ogórek kiszony 60g; buraki gotowane, odsączone, bez soli 60g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; (7) ser, edamski tłusty 40g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;	jabłko 170g; jabłko pieczone 170g;
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 22.05-31.05.2026 Razem E: 6152,5 kcal B 285,8 g T 218,4 g W 816,9 g SFA 58,2 g Cukry 150,8 g Sól 18,7 g Błonnik 80,9 g	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 800g (1, 7) Pasta jajeczna 180g (3, 10) Papryka pieczona 80g herbata, napar bez cukru 660g; Papryka czerwona 160g; szynka wieprzowa, gotowana 120g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) chleb żytni razowy 100g; (1) margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 175g (1, 7)	Zupa krem z białych warzyw 700g (1, 7, 9) Pieczone mięso gulaszowe z indyka 360g Lekki sos pieczarkowy 200g (1, 7, 9) Kompot bez cukru 660g Lekki sos koperkowy 100g (1, 7, 9) Zupa paprykowa. 400g (9) kasza jęczmienna, pęczak gotowana 350g; (1) ryż biały, gotowany 200g;	Pasta mięsna 180g (3, 9, 10) herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; ogórek kiszony 120g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) chleb żytni razowy 100g; (1) buraki gotowane, odsączone, bez soli 60g; ser, edamski tłusty 40g; (7) mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; (7) mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka, twardy 40g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	jabłko 220g; jabłko pieczone 170g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (7)

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 22.05-31.05.2026 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 (1, 7) herbata, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) pomidory, czerwone 80g; ser twarogowy chudy 50g; (7) szynka wieprzowa, gotowana 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		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 150g;	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) margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Ciasto jogurtowe 80g;
Łatwostrawna DO2 22.05-31.05.2026 Razem E: 4444,1 kcal B 214,0 g T 145,0 g W 591,3 g SFA 50,3 g Cukry 124,4 g Sól 15,1 g Błonnik 49,2 g	Zupa mleczna z kaszą kuskus 800g (1, 7) herbata, napar bez cukru 440g; pomidory, czerwone 160g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) szynka wieprzowa, gotowana 80g; ser twarogowy chudy 50g; (7) serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;		Zupa jarzynowa z soczewicą 400g (9) Pieczeń rzymska z jajkiem w sosie koperkowym 400g (1, 3, 7) Surówka z kapusty modrej i marchwi 80g Kompot bez cukru 440g Zupa jarzynowa 400g (7, 9) kasza jaglana, gotowana 150g; kasza gryczana niepalona, gotowana 150g; kalafior, gotowany, odsączony, bez soli 100g;	Papryka pieczona 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) papryka czerwona, słodka 80g; szynka wieprzowa, gotowana 80g; mozzarella, z pełnego mleka, twardy 80g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;	Ciasto jogurtowe 160g;
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 22.05-31.05.2026 Razem E: 6390,0 kcal B 325,6 g T 198,4 g W 868,5 g SFA 68,1 g Cukry 161,8 g Sól 26,1 g Błonnik 92,0 g	Zupa mleczna z kaszą kuskus 800g (1, 7) herbata, napar bez cukru 660g; pomidory, czerwone 240g; szynka wieprzowa, gotowana 120g; ser twarogowy chudy 100g; (7) chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) chleb żytni razowy 100g; (1) serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Salatka makaronowa z tuńczykiem 200g (1, 4)	Zupa jarzynowa z soczewicą 800g (9) Pieczeń rzymska z jajkiem w sosie koperkowym 600g (1, 3, 7) Surówka z kapusty modrej i marchwi 160g Kompot bez cukru 660g Zupa jarzynowa 400g (7, 9) kasza gryczana niepalona, gotowana 350g; kasza jaglana, gotowana 150g; kalafior, gotowany, odsączony, bez soli 100g;	Papryka pieczona 80g herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; papryka czerwona, słodka 160g; szynka wieprzowa, gotowana 120g; mozzarella, z pełnego mleka, twardy 120g; (7) chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) chleb żytni razowy 100g; (1) margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	sok wielowarzywny 250g; (9) Ciasto jogurtowe 160g;

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Podstawowa DO1 22.05-31.05.2026 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 (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, twardy 40g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;		Zupa krem z dyni z grzankami 350g (1, 9) Chili con carne z fasolą 400g Kompot bez cukru 220g ryż biały, gotowany 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; chleb baltonowski 100g; (1) pomidory, czerwone 80g; serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; (7) szynka z piersi kurczaka 40g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;	Kisiel owocowy 250g
Łatwostrawna DO2 22.05-31.05.2026 Razem E: 4297.5 kcal B 222.8 g T 127.3 g W 589.1 g SFA 46.9 g Cukry 92.7 g Sol 13.4 g Błonnik 48.6 g	Zupa mleczna z makaronem orzo 800g (1, 7) Pasta rybna z łososia z warzywami 120g (4, 7) herbata, napar bez cukru 440g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 80g; ogórek 60g; szynka z piersi kurczaka 40g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka, twardy 40g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;		Zupa krem z dyni z grzankami 700g (1, 9) Chili con carne z fasolą 400g Kompot bez cukru 440g Schab duszony 140g Sos własny 100g (1, 9) Makaron łazanki gotowany 150g; (1, 3) ryż biały, gotowany 150g; fasola szparagowa zielona 80g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; pomidory, czerwone 160g; serek śmietankowy do smarowania, naturalny 100g; (7) chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) szynka z piersi kurczaka 80g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;	Kisiel owocowy 500g
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów DO3 22.05-31.05.2026 Razem E: 6454.5 kcal B 332.3 g T 195.7 g W 887.1 g SFA 72.1 g Cukry 133.9 g Sol 21.5 g Błonnik 94.9 g	Zupa mleczna z makaronem orzo 800g (1, 7) Pasta rybna z łososia z warzywami 180g (4, 7) herbata, napar bez cukru 660g; ogórek 120g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) chleb żytni razowy 100g; (1) cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 80g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka, twardy 40g; (7) szynka z piersi kurczaka 40g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Salatka z serkiem wiejskim, sałatą i pomidorkami z pieczywem 200g (1, 7)	Zupa krem z dyni z grzankami 1050g (1, 9) Chili con carne z fasolą 810g Kompot bez cukru 660g Schab duszony 140g Sos własny 100g (1, 9) ryż brązowy, gotowany 200g; ryż biały, gotowany 150g; Makaron łazanki gotowany 150g; (1, 3) fasola szparagowa zielona 80g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; pomidory, czerwone 240g; serek śmietankowy do smarowania, naturalny 150g; (7) szynka z piersi kurczaka 120g; chleb baltonowski 100g; (1) chleb pszenny 100g; (1) chleb żytni razowy 100g; (1) margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Kisiel owocowy 500g jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; (7) pomidory, cherry 50g;