

	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 <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 brzoskwinowy, 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;	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 <b>(1, 7)</b> Papryka pieczona 60g  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 60g; ser twarogowy półtłusty 50g; <b>(7)</b> papryka czerwona, słodka 50g; ser twarogowy chudy 50g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;		Kompot bez cukru 440g Sos własny 200g <b>(1, 9)</b> Szynka pieczona 280g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 800g <b>(7, 9)</b>  brokuły, gotowane, odsączone, bez soli 160g; kasza jęczmienna, pęczak gotowana 150g; <b>(1)</b> kasza kuskus, po obróbce termicznej 150g; <b>(1)</b>	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> mozzarella, z pełnego mleka, twarde 80g; <b>(7)</b> 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 <b>(1, 7)</b> Papryka pieczona 60g  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; papryka czerwona, słodka 130g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> ser twarogowy chudy 100g; <b>(7)</b> chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 90g; ser twarogowy półtłusty 50g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Owocowa pianka jogurtowa 300g <b>(7)</b>	Kompot bez cukru 660g Sos własny 300g <b>(1, 9)</b> Szynka pieczona 420g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 1200g <b>(7, 9)</b>  kasza jęczmienna, pęczak gotowana 300g; <b>(1)</b> brokuły, gotowane, odsączone, bez soli 240g; kasza kuskus, po obróbce termicznej 150g; <b>(1)</b>	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; szynka delikatesowa z kurczaka 120g; ogórek kiszony 120g; mozzarella, z pełnego mleka, twarde 120g; <b>(7)</b> chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> buraki gotowane, odsączone, bez soli 60g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Galaretka z owocami 400g Twarożek a`la tzatziki 60g <b>(7)</b> chleb chrupki 25g; <b>(1)</b>

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
<p><b>Podstawowa DO1 22.05-31.05.2026</b>                      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</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> serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 10g;</p>		<p>Zupa jarzynowa klasyczna 400g <b>(9)</b></p> <p>Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g <b>(1, 3, 7)</b></p> <p>Buraczki gotowane tarte 80g</p> <p>Kompot bez cukru 220g</p> <p>ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą 200g;</p>	<p>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;</p>	<p>sok pomidorowy 250g;</p>
<p><b>Łatwostrawna DO2 22.05-31.05.2026</b>                      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</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem 800g <b>(1, 7)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; jaja gotowane 115g; <b>(3)</b> serek śmietankowy do smarowania, naturalny 100g; <b>(7)</b> chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 80g; ogórek 60g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;</p>		<p>Zupa jarzynowa klasyczna 800g <b>(9)</b></p> <p>Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g <b>(1, 3, 7)</b></p> <p>Buraczki gotowane tarte 160g</p> <p>Kompot bez cukru 440g</p> <p>Klopsiki drobiowe gotowane 160g <b>(1, 3)</b></p> <p>Sos jarzynowy do pulpetów 100g <b>(1, 9)</b></p> <p>ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą 200g;                      ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli 200g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> szynka z piersi kurczaka 80g; pomidory, cherry 80g; pomidory, czerwone 80g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; <b>(7)</b> ser, gouda tłusty 40g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;</p>	<p>sok pomidorowy 500g;</p>
<p>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</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem 800g <b>(1, 7)</b></p> <p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; jaja gotowane 170g; <b>(3)</b> serek śmietankowy do smarowania, naturalny 150g; <b>(7)</b> ogórek 120g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 80g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;</p>	<p>Koktajl jabłkowo-cynamonowy 300g <b>(7)</b></p>	<p>Zupa jarzynowa klasyczna 1200g <b>(9)</b></p> <p>Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 320g <b>(1, 3, 7)</b></p> <p>Buraczki gotowane tarte 160g</p> <p>Kompot bez cukru 660g</p> <p>Klopsiki drobiowe gotowane 160g <b>(1, 3)</b></p> <p>Sos jarzynowy do pulpetów 100g <b>(1, 9)</b></p> <p>ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli 200g;                      ziemniaki, gotowane w mundurkach, miąższ, z solą 200g;                      ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, z solą 200g; Mizeria 100g; <b>(7)</b></p>	<p>herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; pomidory, cherry 160g; szynka z piersi kurczaka 120g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> pomidory, czerwone 80g; ser, gouda tłusty 40g; <b>(7)</b> mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; <b>(7)</b> mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka, twardy 40g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;</p>	<p>sok pomidorowy 750g;                      wafle ryżowe wieloziarniste 20g; <b>(11)</b></p>

	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 <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 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 <b>(7)</b> Pasta twarożek z koperkiem 60g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; wieprzowina, schab, pieczony 120g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> ogórek kiszony 60g; cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 60g; hummus, domowy 30g; <b>(11)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;		Mintaj pieczony 300g Puree ziemniaczane 400g Kompot bez cukru 440g krupnik z kaszy jęczmiennej 800g; <b>(1, 9)</b> kapusta kiszona 100g; fasola szparagowa zielona 80g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; serek twarogowy, ziarnisty 100g; <b>(7)</b> chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> szynka z piersi kurczaka 80g; pomidory, cherry 80g; Sałata 60g; pomidory, czerwone 50g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;	Budyń bez cukru z owocami 500g <b>(7)</b>
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 <b>(7)</b> Pasta twarożek z koperkiem 60g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; wieprzowina, schab, pieczony 180g; ogórek kiszony 120g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 60g; hummus, domowy 60g; <b>(11)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	KANAPKA Z SZYNKĄ I OGÓRKIEM KISZONYM 215g <b>(1)</b>	Mintaj pieczony 450g Puree ziemniaczane 600g Kompot bez cukru 660g krupnik z kaszy jęczmiennej 1200g; <b>(1, 9)</b> kapusta kiszona 200g; fasola szparagowa zielona 80g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; pomidory, cherry 160g; serek twarogowy, ziarnisty 150g; <b>(7)</b> szynka z piersi kurczaka 120g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> Sałata 90g; pomidory, czerwone 50g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Budyń bez cukru z owocami 760g <b>(7)</b>

	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 <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 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 <b>(1, 3, 7)</b> Pasta rybna 120g <b>(3, 4, 7, 10)</b> Papryka pieczona 80g  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 60g; Papryka czerwona 50g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;		Zupa fasolowa 400g <b>(9)</b> Marchew gotowana z niewielką ilością masła 200g Kompot bez cukru 440g Pieczona rolada drobiowa 280g <b>(7)</b> Sos koperkowy do rołaty 200g <b>(1, 7, 9)</b> Zupa ryżanka z warzywami 400g <b>(9)</b> ryż brązowy, gotowany 150g; ryż biały, gotowany 150g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; pomidory, czerwone 160g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> szynka wieprzowa, gotowana 80g; ser twarogowy półtłusty 50g; <b>(7)</b> ser twarogowy chudy 50g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;	Jabłko pieczone 100g  maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 300g; <b>(7)</b> jabłko 100g;
Z ogr. łatwo przys. węglowodanów D03 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 <b>(1, 3, 7)</b> Pasta rybna 180g <b>(3, 4, 7, 10)</b> Papryka pieczona 80g  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; Papryka czerwona 100g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 90g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Salatka "śledziowa" z buraka 150g <b>(3, 7)</b> chleb chrupki 25g; <b>(1)</b>	Zupa fasolowa 810g <b>(9)</b> Marchew gotowana z niewielką ilością masła 200g Kompot bez cukru 660g Pieczona rolada drobiowa 420g <b>(7)</b> Sos koperkowy do rołaty 300g <b>(1, 7, 9)</b> Zupa ryżanka z warzywami 400g <b>(9)</b> 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; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> ser twarogowy chudy 100g; <b>(7)</b> chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> ser twarogowy półtłusty 50g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Jabłko pieczone 100g  maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 450g; <b>(7)</b> 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 <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;
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 <b>(7)</b> Zupa mleczna z kaszą jaglaną 800g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; chleb baltonowski 190g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> 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 <b>(1, 3, 6, 9)</b> Kotlet mielony pieczony 320g <b>(1, 3, 7)</b> Puree ziemniaczane 400g Kapusta modra duszona 80g <b>(12)</b> Kompot bez cukru 440g Warzywa duszone (brokuł i marchew) 80g	Paszтет, wyrób własny 120g <b>(9)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; pomidory, czerwone 160g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> ser twarogowy półtłusty 50g; <b>(7)</b> ser twarogowy chudy 50g; <b>(7)</b> 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 <b>(7)</b> Zupa mleczna z kaszą jaglaną 800g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; chleb baltonowski 190g; <b>(1)</b> szynka wieprzowa, gotowana 120g; rzodkiewka 100g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> kalafior, gotowany, odsączony, bez soli 80g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Kanapka z mozzarellą w stylu włoskim 135g <b>(1, 7)</b>	Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 1050g <b>(1, 3, 6, 9)</b> Kotlet mielony pieczony 480g <b>(1, 3, 7)</b> Puree ziemniaczane 600g Kapusta modra duszona 160g <b>(12)</b> Kompot bez cukru 660g Warzywa duszone (brokuł i marchew) 80g	Paszтет, wyrób własny 180g <b>(9)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 690g; pomidory, czerwone 240g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> ser twarogowy chudy 100g; <b>(7)</b> chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> ser twarogowy półtłusty 50g; <b>(7)</b> 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 <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, miąższ, bez soli 200g;	Sałatka 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 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 <b>(1, 7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; jaja gotowane 115g; <b>(3)</b> chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> szynka wieprzowa, gotowana 80g; Sałata 60g; pomidory, cherry 50g; pomidory, czerwone 50g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;		Barszcz ukraiński 790g <b>(7, 9)</b> Udko drobiowe pieczone 240g Kompot bez cukru 440g Surówka z marchwi, jabłka i selera bez cukru 100g <b>(7, 9)</b> Surówka z marchwi bez cukru 80g <b>(7)</b>  ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli 400g;	Sałatka gyros 205g <b>(1, 3, 7)</b>  Sałatka makaronowa z burakiem, tartym jabłkiem, twarogiem w lekkim sosie jogurtowym 200g <b>(1, 3, 7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; serek śmietankowy do smarowania, naturalny 100g; <b>(7)</b> chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;	Koktajl jabłkowo-cynamonowy 510g <b>(7)</b>
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 <b>(1, 7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; jaja gotowane 170g; <b>(3)</b> szynka wieprzowa, gotowana 120g; pomidory, cherry 100g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> Sałata 90g; pomidory, czerwone 50g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Kefirnik z chlebem 250g <b>(1, 7)</b>	Barszcz ukraiński 1190g <b>(7, 9)</b> Udko drobiowe pieczone 360g Kompot bez cukru 660g Surówka z marchwi, jabłka i selera bez cukru 200g <b>(7, 9)</b> Surówka z marchwi bez cukru 80g <b>(7)</b>  ziemniaki, gotowane, bez skóry, miąższ, bez soli 600g;	Sałatka gyros 405g <b>(1, 3, 7, 10)</b>  Sałatka makaronowa z burakiem, tartym jabłkiem, twarogiem w lekkim sosie jogurtowym 200g <b>(1, 3, 7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; serek śmietankowy do smarowania, naturalny 150g; <b>(7)</b> chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Koktajl jabłkowo-cynamonowy 710g <b>(7)</b>

	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 <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 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 <b>(1, 7)</b> chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> szynka wieprzowa, gotowana 80g; brokuły, gotowane, odsączone, bez soli 80g; rzodkiewka 50g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; <b>(7)</b> ser, gouda tłusty 40g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;		Zupa z brukselką 400g <b>(9)</b> Kompot bez cukru 440g Klopsiki drobiowe gotowane 320g <b>(1, 3)</b> Sos pomidorowy do mięsa 200g <b>(7, 9)</b> Zupa krem z cukinii 350g <b>(7, 9)</b> kasza bulgur, gotowana 150g; <b>(1)</b> Kasza jęczmienna mazurska gotowana 150g; <b>(1)</b> ogórek kiszony 80g; marchew, gotowana, odsączona, bez soli 80g;	Pasta twarożek ze szczypiorkiem 120g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; pomidory, czerwone 160g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> szynka delikatesowa z kurczaka 80g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;	Ciasto drożdżowe z owocami 160g <b>(1, 3, 7)</b>
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 <b>(1, 7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 220g; szynka wieprzowa, gotowana 120g; rzodkiewka 100g; chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> brokuły, gotowane, odsączone, bez soli 80g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; <b>(7)</b> mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka, twarde 40g; <b>(7)</b> ser, gouda tłusty 40g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Salatka z kaszą gryczaną, papryką i fetą 250g <b>(7)</b>	Zupa z brukselką 810g <b>(9)</b> Kompot bez cukru 660g Klopsiki drobiowe gotowane 480g <b>(1, 3)</b> Sos pomidorowy do mięsa 300g <b>(7, 9)</b> Zupa krem z cukinii 350g <b>(7, 9)</b> kasza bulgur, gotowana 350g; <b>(1)</b> ogórek kiszony 160g; Kasza jęczmienna mazurska gotowana 150g; <b>(1)</b> marchew, gotowana, odsączona, bez soli 80g;	Pasta twarożek ze szczypiorkiem 180g <b>(7)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; pomidory, czerwone 240g; szynka delikatesowa z kurczaka 120g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Ciasto drożdżowe z owocami 160g <b>(1, 3, 7)</b> kefir, 1,5% tłuszczu 250g; <b>(7)</b> 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 <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 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 <b>(1, 7)</b> Pasta jajeczna 120g <b>(3, 10)</b> Papryka pieczona 80g herbata, napar bez cukru 440g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> szynka wieprzowa, gotowana 80g; Papryka czerwona 80g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;		Zupa krem z białych warzyw 700g <b>(1, 7, 9)</b> Pieczone mięso gulaszowe z indyka 240g Lekki sos pieczarkowy 100g <b>(1, 7, 9)</b> Kompot bez cukru 440g Lekki sos koperkowy 100g <b>(1, 7, 9)</b> ryż biały, gotowany 200g; kasza jęczmienna, pęczak gotowana 150g; <b>(1)</b>	Pasta mięsna 120g <b>(3, 9, 10)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> ogórek kiszony 60g; buraki gotowane, odsączone, bez soli 60g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; <b>(7)</b> ser, edamski tłusty 40g; <b>(7)</b> 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 <b>(1, 7)</b> Pasta jajeczna 180g <b>(3, 10)</b> Papryka pieczona 80g herbata, napar bez cukru 660g; Papryka czerwona 160g; szynka wieprzowa, gotowana 120g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 175g <b>(1, 7)</b>	Zupa krem z białych warzyw 700g <b>(1, 7, 9)</b> Pieczone mięso gulaszowe z indyka 360g Lekki sos pieczarkowy 200g <b>(1, 7, 9)</b> Kompot bez cukru 660g Lekki sos koperkowy 100g <b>(1, 7, 9)</b> Zupa paprykowa. 400g <b>(9)</b>  kasza jęczmienna, pęczak gotowana 350g; <b>(1)</b> ryż biały, gotowany 200g;	Pasta mięsna 180g <b>(3, 9, 10)</b>  herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; ogórek kiszony 120g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> buraki gotowane, odsączone, bez soli 60g; ser, edamski tłusty 40g; <b>(7)</b> mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; <b>(7)</b> mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka, twardy 40g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	jabłko 220g; jabłko pieczone 170g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; <b>(7)</b>

	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
<p><b>Podstawowa DO1 22.05-31.05.2026</b>                      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</p>	<p>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;</p>		<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>Ciasto jogurtowe 80g;</p>
<p><b>Łatwostrawna DO2 22.05-31.05.2026</b>                      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</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą kuskus 800g <b>(1, 7)</b>                      herbata, napar bez cukru 440g;                      pomidory, czerwone 160g;                      chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b>                      chleb pszenny 100g; <b>(1)</b>                      szynka wieprzowa, gotowana 80g;                      ser twarogowy chudy 50g; <b>(7)</b>                      serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; <b>(7)</b>                      margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;</p>		<p>Zupa jarzynowa z soczewicą 400g <b>(9)</b>                      Pieczeń rzymska z jajkiem w sosie koperkowym 400g <b>(1, 3, 7)</b>                      Surówka z kapusty modrej i marchwi 80g                      Kompot bez cukru 440g                      Zupa jarzynowa 400g <b>(7, 9)</b>                      kasza jaglana, gotowana 150g;                      kasza gryczana niepalona, gotowana 150g;                      kalafior, gotowany, odsączony, bez soli 100g;</p>	<p>Papryka pieczona 80g                       herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> papryka czerwona, słodka 80g; szynka wieprzowa, gotowana 80g; mozzarella, z pełnego mleka, twardy 80g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;</p>	<p>Ciasto jogurtowe 160g;</p>
<p>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</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą kuskus 800g <b>(1, 7)</b>                      herbata, napar bez cukru 660g;                      pomidory, czerwone 240g;                      szynka wieprzowa, gotowana 120g;                      ser twarogowy chudy 100g; <b>(7)</b>                      chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b>                      chleb pszenny 100g; <b>(1)</b>                      chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b>                      serek śmietankowy do smarowania, naturalny 50g; <b>(7)</b>                      margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;</p>	<p>Salatka makaronowa z tuńczykiem 200g <b>(1, 4)</b></p>	<p>Zupa jarzynowa z soczewicą 800g <b>(9)</b>                      Pieczeń rzymska z jajkiem w sosie koperkowym 600g <b>(1, 3, 7)</b>                      Surówka z kapusty modrej i marchwi 160g                      Kompot bez cukru 660g                      Zupa jarzynowa 400g <b>(7, 9)</b>                       kasza gryczana niepalona, gotowana 350g; kasza jaglana, gotowana 150g; kalafior, gotowany, odsączony, bez soli 100g;</p>	<p>Papryka pieczona 80g                       herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g;                      papryka czerwona, słodka 160g;                      szynka wieprzowa, gotowana 120g; mozzarella, z pełnego mleka, twardy 120g; <b>(7)</b> chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;</p>	<p>sok wielowarzywny 250g; <b>(9)</b>                      Ciasto jogurtowe 160g;</p>

	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 <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 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 <b>(1, 7)</b> Pasta rybna z łososia z warzywami 120g <b>(4, 7)</b> herbata, napar bez cukru 440g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 80g; ogórek 60g; szynka z piersi kurczaka 40g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka, twardy 40g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 20g;		Zupa krem z dyni z grzankami 700g <b>(1, 9)</b> Chili con carne z fasolą 400g Kompot bez cukru 440g Schab duszony 140g Sos własny 100g <b>(1, 9)</b> Makaron łazanki gotowany 150g; <b>(1, 3)</b> ryż biały, gotowany 150g; fasola szparagowa zielona 80g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 440g; pomidory, czerwone 160g; serek śmietankowy do smarowania, naturalny 100g; <b>(7)</b> chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> 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 <b>(1, 7)</b> Pasta rybna z łososia z warzywami 180g <b>(4, 7)</b> herbata, napar bez cukru 660g; ogórek 120g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> cukinia, ze skórą, gotowana, odsączona, bez soli 80g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka, twardy 40g; <b>(7)</b> szynka z piersi kurczaka 40g; mozzarella, z częściowo odtłuszczonego mleka 40g; <b>(7)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Salatka z serkiem wiejskim, sałatą i pomidorkami z pieczywem 200g <b>(1, 7)</b>	Zupa krem z dyni z grzankami 1050g <b>(1, 9)</b> Chili con carne z fasolą 810g Kompot bez cukru 660g Schab duszony 140g Sos własny 100g <b>(1, 9)</b> ryż brązowy, gotowany 200g; ryż biały, gotowany 150g; Makaron łazanki gotowany 150g; <b>(1, 3)</b> fasola szparagowa zielona 80g;	herbata czarna, parzona, napar bez cukru 660g; pomidory, czerwone 240g; serek śmietankowy do smarowania, naturalny 150g; <b>(7)</b> szynka z piersi kurczaka 120g; chleb baltonowski 100g; <b>(1)</b> chleb pszenny 100g; <b>(1)</b> chleb żytni razowy 100g; <b>(1)</b> margaryna miękka, 60% tłuszczu 30g;	Kisiel owocowy 500g jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150g; <b>(7)</b> pomidory, cherry 50g;