

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-01 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 050,2 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 255,4 Sód [mg] 1 795,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 62,9
2026-02-02 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Marmolada 50 g (DWU) szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) mix sałat 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 90 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g sałatka ryżowa z brzoskwinią 150 g (GLU, JAJ, SEL, DWU, GOR, SO2)	Energia [kcal] 2 670,9 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 365,6 Sód [mg] 6 496,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 91,2
2026-02-03 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) rukola 15 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) łazanki z mięsem i warzywami 350 g pomarańcza 150 g kompot owocowy 250 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)		bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 596,9 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 135 Węglowodany ogółem [g] 281,8 Sód [mg] 1 692,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 60,3
2026-02-04 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA)	Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) mix sałat 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) sałatka z pomidora , sałaty, zieleniny i olejem rzypakowym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 639 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Sód [mg] 1 997,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 79,6
2026-02-05 czwartek	Łatwostrawna	jogurt owocowy 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Potrąwka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g		pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	Energia [kcal] 2 058,5 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Sód [mg] 3 247,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 47,6

2026-02-06 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos grecki * 150 g (GLU) kompot owocowy 250 g jabłko 150 g	ciasto ucierane z jabłkami 90 g (BIA, GLU, JAJ)	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g twarożek z koperkiem 70 g (MLE) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) marchew w plastach z natką pietruszki 100 g (BIA)	Energia [kcal] 2 593,7 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Sód [mg] 1 823,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 95,7
2026-02-07 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa jarzynowa z zieleciną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Pieczeń rzymśka pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA)		sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) jabłko 150 g herbata owcowa 250 g pomidor 100 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 049,7 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 222,9 Sód [mg] 1 592,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 50,4
2026-02-08 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 100 g rukola 15 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 139,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 256,3 Sód [mg] 1 911,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 52,1
2026-02-09 poniedziałek	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g marmolada 25 g (DWU) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa złociста 30 g (GLU, SEL, GOR) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	Energia [kcal] 2 321,9 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Sód [mg] 1 963,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 73,5
2026-02-10 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z pieczonych warzyw z brokulem i ziołami 70 g pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g surówka z marchwi, seler, pietruszki i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g ser topiony 23 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g połędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 2 127,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Sód [mg] 1 594,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 65,9