

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-01 czwartek	Podstawowa Położniczy	Kefir 400 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g Sałatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i serem żółtym 150 g (BIA, JAJ, SEL, DWU)	jablko 150 g	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIE) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Jajko w szynce w galarecie z zieleniną 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	Energia [kcal] 2 664 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 119,8 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Sód [mg] 2 198,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 67,7
2026-01-02 piątek	Podstawowa Położniczy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z cebulką 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) zapiekanka z makaronu 300 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g jablko 150 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) twarożek z zieleniną 40 g (MLE) pomarańcza 100 g	Energia [kcal] 2 487,3 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Sód [mg] 2 421,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 73,4
2026-01-03 sobota	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połudwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g Kefir 400 ml	gruszka 150 g	Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g (DWU) sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g (SO2)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z cebulką 150 g ser żółty 60 g (BIA)	Energia [kcal] 2 150,7 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Sód [mg] 2 014,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 47,8
2026-01-04 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek konserwowy 100 g (GOR)	jablko pieczone z cynamonem 150 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Udziec z kurczaka duszony 120 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połudwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z pestkami dyni 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g	Energia [kcal] 2 219,1 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Sód [mg] 2 046,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 56,5

2026-01-05 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	Kefir 400 ml herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kurczak w galarewce -wędliną 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) kotlet mielony wieprzowy z cebulką (smażony) 110 g (GLU, JAJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g (JAJ) pomidor 150 g	Energia [kcal] 2 251,9 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Sód [mg] 1 971,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 97,7
2026-01-06 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	jabłko 150 g	kompot wieloowocowy * 250 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Filet z kurczaka duszony 70 g (SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) surówka z marchwi, seler, pietruszki i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 073,4 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Sód [mg] 2 860,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 68,7
2026-01-07 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) papryka konserwowa 150 g herbata z cukrem 250 ml kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	pomarańcza 100 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Zawijaniec z serem i ogorkiem ze schaby 120 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 439,7 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 109,5 Węglowodany ogółem [g] 294,4 Sód [mg] 2 605,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 53,2
2026-01-08 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) herbata z cytryną 250 g połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (BIA, GLU, MIĘ, DWU) Kawałki kurczaka w sosie curry 150 g (GLU) ryż na sytko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 150 g ser żółty 30 g (BIA)	Energia [kcal] 2 257,3 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Sód [mg] 2 753,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 75,9

2026-01-09 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g marmolada 25 g (DWU)	banan(180g) 1 szt	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba pieczona (morszczuk) 100 g (RYB) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos porowy 100 g (GLU)	wafelek 1 szt	pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) kielbasa zielonogórka 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 2 623,2 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Sód [mg] 2 287,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 120,8
2026-01-10 sobota	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt owocowy 150 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) kompot owocowy 250 g	galaretkę z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałatka makaromowa z pieczarką 150 g (GLU, JAJ, DWU)	Energia [kcal] 2 212,5 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 267 Sód [mg] 2 101,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 55,9