

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-01 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 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) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 018,8 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 263 Sód [mg] 1 784,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 56,4
2026-02-02 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) mix sałat 20 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lnianym 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Kompot 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka ryżowa z brzoskwinią 150 g (GLU, JAJ, SEL, DWU, GOR, SO2) sałata 20 g	Energia [kcal] 2 684,9 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Sód [mg] 2 656,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 91,7
2026-02-03 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rukola 15 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) rzodkiewka 100 g poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	pomarańcza 150 g Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) łazanki z mięsem i warzywami 350 g kompot owocowy 250 g		szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g papryka konserwowa 150 g	Energia [kcal] 2 253,8 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Sód [mg] 2 257,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 72,5
2026-02-04 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) Zupa pieczarkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) mix sałat 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 693,6 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Sód [mg] 2 506 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 99,3

2026-02-05 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) roszponka 20 g jogurt owocowy 150 g (BIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa cebulowa z grzankami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) ryż na sypko 200 g (BIA) Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) jablko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	Energia [kcal] 2 002,4 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 281 Sód [mg] 2 614 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 49,5
2026-02-06 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	rukola 15 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z cebulką 150 g	kompot owocowy 250 g jablko 150 g sos grecki * 150 g (GLU) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g	ciasto ucierane z jabłkami 90 g (BIA, GLU, JAJ)	sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	Energia [kcal] 2 530,3 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 353 Sód [mg] 1 876,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 94,6
2026-02-07 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor z rzodkiewką ,zieleciną i olejem rzepakowym 150 g poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa jarzynowa z zieleciną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA)		szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) herbata owcowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) papryka konserwowa 150 g	Energia [kcal] 2 051,2 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 286,4 Sód [mg] 2 620,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 49,4
2026-02-08 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 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 ietruszeki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) rukola 15 g bukiet warzyw z ziołami 100 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 180,5 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Sód [mg] 1 944,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 67,9

2026-02-09 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROS) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) Sałatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	Energia [kcal] 2 644,5 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 400 Sód [mg] 2 130 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 105,2
2026-02-10 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g Pasta warzywna z brokułem ,jajkiem ziołami 70 g (JAJ) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) poledwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g surówka z marchwi, seler,pietruszki i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA)		poledwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g Ser biały w kawałku 30 g (BIA) papryka konserwowa 150 g	Energia [kcal] 2 219,5 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Sód [mg] 2 341,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 70,8