

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-01 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 100 g	soczek jabłkowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 321,7 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Sód [mg] 1 812,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 64,3
2026-02-02 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g Marmolada 50 g (DWU)	mus owocowo-warzywny 100 g	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, 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 sałatka ryżowa z brzoskwinia 150 g (GLU, JAJ, SEL, DWU, GOR, SO2) ser żółty 30 g (BIA)	Energia [kcal] 2 777,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 117,9 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Sód [mg] 6 491,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 114,5
2026-02-03 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) rzodkiewka 100 g zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) rukola 15 g poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	banan(180g) 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) łazanki z mięsem i warzywami 350 g kompot owocowy 250 g pomarańcza 150 g	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) papryka konserwowa 150 g Parówki cienkie ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 838,6 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 134,4 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Sód [mg] 1 960,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 126,2
2026-02-04 środa	Podstawowa Położniczy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) herbata owcowa 250 g	soczek jabłkowy 1 szt	kompot wieloowocowy* 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa pieczarkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU)	Naleśnik z musem jabłkowym i śmietaną 1 szt 100 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) mix sałat 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g ser topiony 23 g	Energia [kcal] 2 616,6 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 126 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Sód [mg] 1 751,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 83,4

2026-02-05 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt owocowy 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	galaretka z owocami ze smietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	Energia [kcal] 2 271,5 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Sód [mg] 3 413,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 54,9
2026-02-06 piątek	Podstawowa Położniczy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z pestkami dyni 150 g	pomarańcza 100 g	Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana(morszczuk) 120 g (GLU, JAJ, 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)	twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) 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 ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g marmolada 25 g (DWU)	Energia [kcal] 2 912,3 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 400,8 Sód [mg] 2 044,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 98,9
2026-02-07 sobota	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g Pieczeń ryżmiska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) szpinak 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	ser żółty 30 g (BIA) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) papryka konserwowa 150 g herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Energia [kcal] 2 417,8 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 123,2 Węglowodany ogółem [g] 270,4 Sód [mg] 2 284,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 48,5
2026-02-08 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) rzodkiewka 100 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	sok burczany 1 szt 330 ml	Rosół z makaronem i natką ietruszką 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) rukola 15 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 189,5 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Sód [mg] 2 055,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 74,9

2026-02-09 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) sałata 20 g pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g	jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) południca drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA)	Energia [kcal] 2 467,9 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Sód [mg] 1 836,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 54,2
2026-02-10 wtorek	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pasta z pieczonych warzyw z brokulem i ziołami 70 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g południca sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	banan(180g) 1 szt	surówka z marchwi, seler, pietruszki i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) Kompot 250 g	babka 80 g (GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g ser topiony 23 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) południca z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 2 365,4 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Sód [mg] 1 843,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 91,6