

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	D.bogatobiałkowa D07	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) mus owocowo-warzywny 1 szt	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 100 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 100 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 334,4 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Sód [mg] 3 036,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 46,5
2026-02-21 sobota	D.bogatobiałkowa D07	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek farmerski 150 g (BIA)		Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sytko 200 g (GLU) gulasz wieprzowy -duszony 120 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	pomidor 100 g połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Mleko 250 g (BIA)	soczek jabłkowy 1 szt	Energia [kcal] 2 699,7 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 124,1 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Sód [mg] 2 007,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 86,5
2026-02-22 niedziela	D.bogatobiałkowa D07	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 2 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g jogurt owocowy 150 g (BIA)	twaróg z koperkiem 70 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 556,9 Białko ogółem [g] 141,3 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Sód [mg] 2 730,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 65,1

2026-02-23 poniedziałek	D.bogatobiałkowa D07	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) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) mix salat 20 g pomidor 100 g pomarańcza 150 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) kalańior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 180 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	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 jajko gotowane 1 szt (JAJ)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 629,9 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Sód [mg] 6 597,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 70,2
2026-02-24 wtorek	D.bogatobiałkowa D07	herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser żółty 60 g (BIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki (św) 150 g (JAJ, SEL) jabłko 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) łazanki z mięsem i warzywami 350 g budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU) Kompot 250 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomarańcza 150 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	ryba w galarecie(morszczuk) 150 g (MIĘ, RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) 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) pomidor 100 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 894,4 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 377,5 Sód [mg] 2 366,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 128,3
2026-02-25 środa	D.bogatobiałkowa D07	herbata owocowa 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) pomidor 100 g jogurt owocowy 150 g (BIA) mus owocowo-warzywny 1 szt	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Sztuka mięsa (szynka) 120 g (MIĘ) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	Naleśnik z musem jabłkowym i śmietaną 1 szt 100 g (BIA, GLU, JAJ)	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 3 421,2 Białko ogółem [g] 126,8 Tłuszcz [g] 163,1 Węglowodany ogółem [g] 382,8 Sód [mg] 2 554,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 97,9
2026-02-26 czwartek	D.bogatobiałkowa D07	jogurt owocowy 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g połędwica drobiowa cienka 50 g (GLU, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA) ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 250 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) masło śmietanowe 15 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	Deser na maślance 1 szt	Energia [kcal] 3 232,2 Białko ogółem [g] 149,5 Tłuszcz [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 446,1 Sód [mg] 3 745,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 69,8

2026-02-27 piątek	D.bogatobiałkowa D07	herbata z cytryną 250 g połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kompot owocowy 250 g Ryba pieczona (morszczuk) 100 g (RYB) Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos grecki * 150 g (GLU) Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	kisiel ze śmietana 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) Marmolada 20 g (DWU) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 449,6 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Sód [mg] 1 757,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 117,4
2026-02-28 sobota	D.bogatobiałkowa D07	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) roszponka 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g jabłko 150 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Pieczeń rzymska pieczona 150 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) szpinak 150 g (BIA)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	tomat 100 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR)	Froop (owocowo-jogurtowy) 150 g 150 g	Energia [kcal] 2 509 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Sód [mg] 2 096,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 57,1
2026-03-01 niedziela	D.bogatobiałkowa D07	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 Bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Rosół z makaronem i natką ietruski 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 sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) rukola 15 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 349,5 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Sód [mg] 2 296,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 60,2
2026-03-02 poniedziałek	D.bogatobiałkowa D07	mleko 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA) pomidor 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	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 120 g (GLU, MIE) kompot wieloowocowy * 250 g	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 429,4 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Sód [mg] 2 617,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 72,4