

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	Łatwostrawna D02	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z natką pietruszki 150 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) marmolada 25 g (DWU) mus owocowo-warzywny 1 szt	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) bukiet warzyw z ziołami 150 g Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)		masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g kielbasa zielonogórka 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 230,8 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Sód [mg] 2 217,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 68,3
2026-02-21 sobota	Łatwostrawna D02	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 pomidor 150 g pasztecik drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) twarożek farmerski 150 g (BIA)	Zupa szpinakowa z kłuseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sytko 200 g (GLU) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g		poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g	soczek jabłkowy 1 szt	Energia [kcal] 2 274,7 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Sód [mg] 2 066,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 64,2
2026-02-22 niedziela	Łatwostrawna D02	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, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g jogurt owocowy 150 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) surówka z selera i jabłka ze smietaną 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 zieloną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 242,2 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Sód [mg] 1 726,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 70,1
2026-02-23 poniedziałek	Łatwostrawna D02	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 pomarańcza 150 g	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) kalefior z bulką 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		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 brzoskwinia 150 g (GLU, JAJ, SEL, DWU, GOR, SOJ)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 557,7 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Sód [mg] 6 287,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 99,1

2026-02-24 wtorek	Łatwostrawna D02	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 (św) 150 g (JAJ, SEL) poledwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) pomidor 100 g jabłko 150 g	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)		tomat 100 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 Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) ser topiony 23 g	Monte-deser 1 szt	Energia [kcal] 2 574,5 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 114,5 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Sód [mg] 1 578,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 64,3
2026-02-25 środa	Łatwostrawna D02	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) mus owocowo-warzywny 1 szt	Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleńką 300 ml (BIA, GLU, SEL) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy* 250 g buraczki gotowane 150 g		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) Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 606,8 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 117,1 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Sód [mg] 1 718,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 54,6
2026-02-26 czwartek	Łatwostrawna D02	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, SOJ) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot wieloowocowy* 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	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) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 476,1 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Sód [mg] 3 267,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 60,2
2026-02-27 piątek	Łatwostrawna D02	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 zieleńką 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa kalafiorowa z zieleńką 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		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)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 178,9 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Sód [mg] 1 813,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 84,6

2026-02-28 sobota	Łatwostrawna D02	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 jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z zieleniną** 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)	sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) jabłko 150 g herbata owocowa 250 g pomidor 100 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Froop (owocowo-jogurtowy) 150 g 150 g	Energia [kcal] 2 206,3 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 254 Sód [mg] 1 595,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 55
2026-03-01 niedziela	Łatwostrawna D02	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 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 zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 123,5 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 265,3 Sód [mg] 1 898,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 52,1
2026-03-02 poniedziałek	Łatwostrawna D02	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	Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 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 złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 034,4 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Sód [mg] 1 987,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 60,9