

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	Podstawowa Położniczy C01	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g marmolada 25 g ( <b>DWU</b> ) mus owocowo-warzywny 1 szt	banan(180g) 1 szt	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos porowy 100 g ( <b>GLU</b> )	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g ( <b>MIĘ, SOJ, DWU</b> )	pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałatka z fasolą czerwoną 150 g ( <b>BIA, JAJ, DWU</b> ) kielbasa zielonogórka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> )	Ciastko FIT 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 376,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345 <b>Sód [mg]</b> 2 632,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,2
2026-02-21 sobota	Podstawowa Położniczy C01	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	gulasz wieprzowy -duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki gotowane 150 g Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) kompot owocowy 250 g	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g ( <b>MIĘ, SOJ, DWU</b> )	sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) połędwica sopočka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) sałatka makaromowa z pieczarką 150 g ( <b>GLU, JAJ, DWU</b> )	soczek jabłkowy 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 319,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,4 <b>Sód [mg]</b> 2 094 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,9
2026-02-22 niedziela	Podstawowa Położniczy C01	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) papryka świeża 100 g jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	kiwi (70 g) 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> ) sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	herbatniki 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Ciastko FIT 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 521,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 97 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,5 <b>Sód [mg]</b> 1 746,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,2

2026-02-23 poniedziałek	Podstawowa Położniczy C01	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) pomarańcza 150 g	mus owocowo-warzywny 100 g	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU, ROS</b> ) kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g	babka 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g sałatka ryżowa z brzoskwinia 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU, GOR, SO2</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	Energia [kcal] 2 909,1 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 107,1 Węglowodany ogółem [g] 407,9 Sód [mg] 6 311,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 152,3
2026-02-24 wtorek	Podstawowa Położniczy C01	herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki (św) 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) rzodkiewka 100 g zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) rukola 15 g połudwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) jabłko 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) łazanki z mięsem i warzywami 350 g kompot owocowy 250 g pomarańcza 150 g	budyń czekoladowy 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) ogórek kiszony 150 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ) ser topiony 23 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 879,8 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 123,8 Węglowodany ogółem [g] 372,4 Sód [mg] 1 605,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 111
2026-02-25 środa	Podstawowa Położniczy C01	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>BIA</b> ) herbata owocowa 250 g mus owocowo-warzywny 1 szt	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 zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g ( <b>GLU</b> )	Naleśnik z musem jabłkowym i śmietaną 1 szt 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Parówki cienkie, ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) mix sałat 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 931,7 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 147,2 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Sód [mg] 1 565,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 80,7

2026-02-26 czwartek	Podstawowa Położniczy C01	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) jablko 150 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g ( <b>GLU, JAJ, SO2</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) połudwica drobiowa ziościwa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g twarożek z pomidorami 40 g ( <b>MLE</b> )	Deser na maślance 1 szt	Energia [kcal] 2 616,6 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Sód [mg] 3 424,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 60,9
2026-02-27 piątek	Podstawowa Położniczy C01	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pasta jajeczna z zieleciną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z pestkami dyni 150 g	pomarańcza 100 g	Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Ryba panierowana(morszczuk) 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) sos grecki * 150 g ( <b>GLU</b> ) kompot owocowy 250 g jablko 150 g	kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g marmolada 25 g ( <b>DWU</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 608,8 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 379,6 Sód [mg] 2 053,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 108,9
2026-02-28 sobota	Podstawowa Położniczy C01	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z rzodkiewką .zieleciną i olejem rzepakowym 150 g jablko 150 g	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z zieleciną ** 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot owocowy 250 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) szpinak 150 g ( <b>BIA</b> ) ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g ( <b>SEL</b> ) papryka konserwowa 150 g herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	Froop (owocowo-jogurtowy ) 150 g 150 g	Energia [kcal] 2 584,3 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 124,4 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Sód [mg] 2 281,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 53,2

2026-03-01 niedziela	Podstawowa Położniczy C01	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) rzodkiewka 100 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	sok burczany 1 szt 330 ml	Rosół z makaronem i natką ietruszką 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet z kurczaka duszony * 80 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	manna z sokiem owocowym 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) rukola 15 g twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 173,5 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Sód [mg] 2 042 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 74,9
2026-03-02 poniedziałek	Podstawowa Położniczy C01	pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g ( <b>ROŚ</b> ) sałata 20 g pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g	jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kotlet schabowy panierowany 120 g ( <b>GLU, JAJ, MIĘ</b> ) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	ryż z sosem owocowym 200 g ( <b>BIA</b> )	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) połędwica drobiowa ziocista 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 479,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Sód [mg] 1 862,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 54,2