

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-11 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) rzodkiewka 100 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) kompot ** 250 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) Żeberka pieczone z sosem 150 g (GLU, MIE) kapusta modra na ciepło 150 g (GLU)	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	twarożek z zieleciną 50 g (MLE) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g roszponka 20 g ser biały w kawałku 30 g (BIA)	Energia [kcal] 2 897,2 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 160,7 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Sód [mg] 1 659,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 68,3
2026-02-12 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g Sałatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i serem żółtym 150 g (BIA, JAJ, SEL, DWU)	jabłko 150 g	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	galart wieprzowy * 120 g (MIE, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA) ogórek konserwowy 50 g (GOR)	Energia [kcal] 2 484,1 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 112,2 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Sód [mg] 2 040,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 74,2
2026-02-13 piątek	Podstawowa Położniczy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka barńnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z cebulką 150 g	soczek jabłkowy 1 szt	Barszcz biały z kluskami 300 g (GLU, JAJ, SEL) naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ, MLE) kompot wieloowocowy * 250 g kiwi 150 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) twarożek z zieleciną 40 g (MLE) pomarańcza 100 g rukola 15 g	Energia [kcal] 2 426,1 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Sód [mg] 1 463,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 78,8
2026-02-14 sobota	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) miód 25 g	gruszka 150 g	Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g (DWU) sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g (SO2)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z cebulką 150 g ser topiony 23 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 183,6 Białko ogółem [g] 65,2 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Sód [mg] 1 792,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 51,2

2026-02-15 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) rukola 15 g Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek konserwowy 100 g (GOR)	jabłko pieczone z cynamonem 150 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Udziec z kurczaka duszony 120 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g	galaretka z owocami ze smietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	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) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z pestkami dyni 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) salata 20 g	Energia [kcal] 2 218,3 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Sód [mg] 2 046,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 56,5
2026-02-16 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) kurczak w galarewce -wędliną 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	wafelek 1 szt	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g	banan(180g) 1 szt	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) salata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g (JAJ) pomidor 150 g	Energia [kcal] 2 468,5 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 329 Sód [mg] 2 221 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 114,8
2026-02-17 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jabłko 150 g	Kluski w sosie myśliwskim -z pieczarkami i papryką 350 g (BIA, GLU, JAJ, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) pomarańcza 150 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 356,1 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 350,1 Sód [mg] 2 772,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 69,3
2026-02-18 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) salata 20 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROS) pomidor 150 g herbata z cukrem 250 ml ser biały w kawałku 70 g (BIA)	pomarańcza 100 g	sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA)	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) galareta z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIE, SOJ, SEL, DWU, GOR) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) salata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Energia [kcal] 2 034,5 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Sód [mg] 1 092,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 102

2026-02-19 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) herbata z cytryną 250 g południca sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zurek 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, DWU) Kawałki kurczaka w sosie curry 150 g (GLU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 150 g ser żółty 30 g (BIA)	Energia [kcal] 2 269,9 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 302 Sód [mg] 2 753,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 75,9
2026-02-20 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g marmolada 25 g (DWU)	banan(180g) 1 szt	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos porowy 100 g (GLU)	wafelek 1 szt	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 fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) kielbasa zielonogórka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 2 522,9 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Sód [mg] 2 723,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 120,8