

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-11 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Pasta z selera i białka jaja z natką pietruszki 150 g (JAJ) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) salata 20 g Jabłko gotowne 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) kompot ** 250 g		herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser biały w kawałku 30 g (BIA) pomidor b/z skórki 150 g szynka białtńska 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g	Energia [kcal] 2 145,4 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Sód [mg] 1 785,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 61,8
2026-02-12 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g Jabłko gotowne 150 g salata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g	Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) salata 20 g galareta drobiowa, cytryna 120 g (MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 150 g	Energia [kcal] 2 408,9 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Sód [mg] 1 678,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 77,2
2026-02-13 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) szynka białtńska 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wielowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet z ryby (morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kalafior z bulką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowne 150 g		twarożek z zieleciną 40 g (MLE) salata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) bulka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pomidor b/z skórki 100 g rukola 15 g	Energia [kcal] 2 116 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Sód [mg] 1 699,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 55,2
2026-02-14 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) salata 20 g herbata owcowa 250 g pomidor 100b/z skórki 100 g miód 25 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g seler gotowany (św) 150 g (BIA, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)		jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g	Energia [kcal] 2 287,7 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 387,5 Sód [mg] 1 919,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 55,7
2026-02-15 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica sopočka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) rukola 15 g pomidor b/z skórki 100 g bulka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) seler gotowany 150 g (BIA, GLU) udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) seler gotowany 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) salata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g salata 20 g	Energia [kcal] 2 134,5 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 261,3 Sód [mg] 2 213,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,2 suma cukrów prostych [g] 58,7

2026-02-16 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sopa gotowany 80 g (GLU, MIĘ) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) dynia gotowana z zieleciną 150 g (BIA) Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	Energia [kcal] 2 172,5 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Sód [mg] 2 486,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 79,5
2026-02-17 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z kaszka manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g bulka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot wielowocowy * 250 g Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) Jabłko gotowne 150 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek 40 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g	Energia [kcal] 2 533,3 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Sód [mg] 2 614,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 88,9
2026-02-18 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Ser biały w kawalku 70 g (BIA) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt	ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g galart z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, DWU, GOR)	Energia [kcal] 2 096,9 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 373,9 Sód [mg] 1 196,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 87,3
2026-02-19 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kawalki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym 150 g (GLU) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) Jabłko gotowne 150 g kompot owocowy 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) pomidor 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	Energia [kcal] 2 009,4 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Sód [mg] 2 897,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 51,8
2026-02-20 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g marmolada 25 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) Kompot 250 g jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)		pasta z białka z zieleciną 70 g (BIA, JAJ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pomidor b/z skórki 100 g kielbasa zielonogórka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 2 167 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Sód [mg] 2 284 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 71,5