

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	Podstawowa D01	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) 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 zieloną i słonecznikiem 150 g marmolada 25 g (DWU) mus owocowo-warzywny 1 szt	Krupnik z kaszy jęczmieńnej z zieloną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba pieczona (morszczuk) 100 g (RYB) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos porowy 100 g (GLU)		sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) 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) ser biały wędzony z czosnkiem 50 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 445,8 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Sód [mg] 1 784,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 80,8
2026-02-21 sobota	Podstawowa D01	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml pasztet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek farmerski 150 g (BIA)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) kasza jęczmieńna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałatka makarowa z pieczarką 150 g (GLU, JAJ, 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) sałata 20 g poledwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) buraczki gotowane 150 g	soczek jabłkowy 1 szt	Energia [kcal] 2 485 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 111,3 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Sód [mg] 2 200,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 75,4
2026-02-22 niedziela	Podstawowa D01	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 1 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 100 g jogurt owocowy 150 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 140 g (GLU, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Kompot 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieloną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 252,8 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Sód [mg] 2 027,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 63,6
2026-02-23 poniedziałek	Podstawowa D01	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) mix sałat 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g Marmolada 50 g (DWU) pomarańcza 150 g	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka ryżowa z brzoszwiną 150 g (GLU, JAJ, SEL, DWU, GOR, SO2) ser żółty 30 g (BIA)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 752,4 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 375,7 Sód [mg] 6 552 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 123,2

2026-02-24 wtorek	Podstawowa D01	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki (św) 150 g (JAJ, SEL) rukola 15 g połudwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) rzodkiewka 100 g jabłko 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g fasolka po bretońsku 300 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, ROŚ) pomarańcza 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) sałata 20 g ogórek kiszony 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser topiony 23 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 743,6 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 389,2 Sód [mg] 2 591,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 suma cukrów prostych [g] 72,9
2026-02-25 środa	Podstawowa D01	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owocowa 250 g mus owocowo-warzywny 1 szt	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa pieczarkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU) kompot wieloowocowy* 250 g		pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) mix sałat 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) galareta wiśniowa* 120 g (MIĘ, SEL) papryka konserwowa 150 g ser wędzony 30g 30 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 259,5 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Sód [mg] 1 930,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 63,9
2026-02-26 czwartek	Podstawowa D01	jogurt owocowy 150 g (BIA) herbata owocowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa cebulowa z grzankami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy* 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g sałata 20 g ser biały wędzony z czosnkiem 50 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połudwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR)	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 494,3 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Sód [mg] 2 549,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 62,8
2026-02-27 piątek	Podstawowa D01	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta jajeczna z zieloną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z pestka dyni 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa kalafiorowa z zieloną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana(morszczuk) 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) panierowany 250 g sos grecki * 150 g (GLU) jabłko 150 g		twarożek z koperkiem 70 g (MLE) 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 ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 381,4 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Sód [mg] 2 029,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 67

2026-02-28 sobota	Podstawowa D01	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g Parówki cienkie ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z zieleniną** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) bigos 300 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) gruszka 150 g	pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) papryka konserwowa 150 g herbata owocowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 30 g (BIA)	Froop (owocowo-jogurtowy) 150 g 150 g	Energia [kcal] 2 352,9 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 117,9 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Sód [mg] 2 453,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 42,5
2026-03-01 niedziela	Podstawowa D01	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 konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	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)	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 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 063,5 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 265,9 Sód [mg] 1 882,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 57,3
2026-03-02 poniedziałek	Podstawowa D01	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) sałata 20 g pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruski 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser żółty 30 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Sałatka z tuńczyka z ogórkiem, ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 623,8 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Sód [mg] 1 896,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 63,1