

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	Podstawa -Dziecięca P01	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owocowa 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) mus owocowo-warzywny 1 szt	banan(180g) 1 szt	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Kompot 250 g Ryba panierowana(morszczuk) 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	kielbasa zielonogórka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) 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) pomidor 100 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 723,7 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 394,3 Sód [mg] 2 749,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 104,2
2026-02-21 sobota	Podstawa -Dziecięca P01	jogurt owocowy 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor 150 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek farmerski 150 g (BIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Zupa szpinakowa z kluszczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	bukiet warzyw z ziołami 150 g poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 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) sałata 20 g	soczek jabłkowy 1 szt	Energia [kcal] 2 145,4 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Sód [mg] 2 456,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 61
2026-02-22 niedziela	Podstawa -Dziecięca P01	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) pomidor 100 g jogurt owocowy 150 g (BIA)	kiwi (70 g) 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ketchup 20 g (GLU, SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 508,6 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Sód [mg] 1 924,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 69,7

2026-02-23 poniedziałek	Podstawa -Dziecięca P01	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) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) mix salat 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g Marmolada 25 g (DWU) pomarańcza 150 g	mus owocowo-warzywny 100 g	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	babka 80 g (GLU, JAJ)	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) salata 20 g salatka ryżowa z brzoskwinia 150 g (GLU, JAJ, SEL, DWU, GOR, SO2) ser żółty 30 g (BIA)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 771,3 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 370 Sód [mg] 6 682,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 112,6
2026-02-24 wtorek	Podstawa -Dziecięca P01	zupa mleczna z kaszką manna 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane 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 rzodkiewka 100 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) jabłko 150 g	Ciastko FIT 1 szt	lazanki z mięsem i warzywami 350 g Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomarańcza 150 g kompot owocowy 250 g	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Bukiet warzyw 100 g salata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) ser topiony 23 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 843,5 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 123,5 Węglowodany ogółem [g] 366 Sód [mg] 1 302,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 112
2026-02-25 środa	Podstawa -Dziecięca P01	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owocowa 250 g mus owocowo-warzywny 1 szt	soczek jablkowy 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	Naleśnik z musem jabłkowym i śmietaną 1 szt 100 g (BIA, GLU, JAJ)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g mix salat 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 626,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 360,5 Sód [mg] 1 984,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 81,1

2026-02-26 czwartek	Podstawa -Dziecięca P01	jogurt owocowy 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane 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)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) 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) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 533,9 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Sód [mg] 3 356 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 60,8
2026-02-27 piątek	Podstawa -Dziecięca P01	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 zieleniną 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g	pomarańcza 100 g	kompot owocowy 250 g Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana(morszczuk) 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g sos grecki * 150 g (GLU)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	twarożek z 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] 2 535,9 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 360,7 Sód [mg] 2 044,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 105,4
2026-02-28 sobota	Podstawa -Dziecięca P01	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 poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) pomidor z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 100 g jabłko 150 g	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z zieleniną** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	ser żółty 30 g (BIA) pomidor 100 g herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL)	Froop (owocowo-jogurtowy) 150 g 150 g	Energia [kcal] 2 231,2 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Sód [mg] 2 056,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 46
2026-03-01 niedziela	Podstawa -Dziecięca P01	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) pomidor 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	sok burczany 1 szt 330 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	manna z sokiem 200 g (BIA, 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 kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 199,2 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Sód [mg] 2 305,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 70,2

2026-03-02 poniedziałek	Podstawa - Dziecięca P01	<p>pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) herbata z cukrem 250 ml jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarewce -wedlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g dżem 20 g pomidor 100 g</p>	jablko 150 g	<p>Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 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</p>	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	<p>poledwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) 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) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR)</p>	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	<p>Energia [kcal] 2 330,4 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 335 Sód [mg] 1 739,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 80,9</p>
-------------------------	--------------------------	---	--------------	--	---	--	-----------------------------	---