

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-11 środa	Podstawowa	zupa mleczna z ryżem 300 ml (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 szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g rzodkiewka 100 g szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Zupa dyniowa z kłuseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) kompot ** 250 g Żeberka pieczone z sosem 150 g (GLU, MIĘ) kapusta modra na ciepło 150 g (GLU)		herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser biały w kawałku 30 g (BIA) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g roszponka 20 g	Energia [kcal] 2 854,6 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 159 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Sód [mg] 1 997,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 50,1
2026-02-12 czwartek	Podstawowa	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Sałatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i serem żółtym 150 g (BIA, JAJ, SEL, DWU) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa fasolowa 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	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 ser żółty 30 g (BIA) ogórek konserwowy 50 g (GOR) galart wieprzowy * 120 g (MIĘ, SEL)	Energia [kcal] 2 613,6 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 120,4 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Sód [mg] 2 357,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 70,8
2026-02-13 piątek	Podstawowa	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 bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z cebulką 150 g	Barszcz biały z kłuskami 300 g (GLU, JAJ, SEL) kompot wielowocowy * 250 g naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ, MLE) kiwi (70 g) 1 szt		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) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) twarożek z zieleciną 40 g (MLE) pomidor 150 g rukola 15 g	Energia [kcal] 2 163,3 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Sód [mg] 1 488,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 59,4
2026-02-14 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g herbata owcowa 250 g miód 25 g	Rolada z mięsa mielonego 100 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 sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g (SO2) surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g (DWU)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z cebulką 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) ser topiony 23 g	Energia [kcal] 2 246,3 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 336 Sód [mg] 1 883,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 58

2026-02-15 niedziela	Podstawowa	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) rukola 15 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) ogórek konserwowy 100 g (GOR)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Udziec z kurczaka duszony 120 g Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z pestkami dyni 150 g sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 145,2 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 242,9 Sód [mg] 2 006,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 58,7	
2026-02-16 poniedziałek	Podstawowa	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) kurczak w galarewce -wędliną 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) bigos 300 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Kompot 250 g banan(180g) 1 szt	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g (JAJ) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g	Energia [kcal] 2 082,4 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Sód [mg] 2 563,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 81,3	
2026-02-17 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) 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) roszponka 20 g pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Kluski w sosie myśliwskim -z pieczarkami i papryką 350 g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot 250 g pomarańcza 150 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Sałatka z ryby wędzonej 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) ogórek kiszony 150 g	Energia [kcal] 2 467,4 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Sód [mg] 2 671,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 75,4
2026-02-18 środa	Podstawowa	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 smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) ser biały w kawałku 70 g (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pomidor 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)		chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser żółty 60 g (BIA) Śledź w oleju rzepakowym 80 g (DWU)	Energia [kcal] 2 342,3 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Sód [mg] 2 051,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 86,2
2026-02-19 czwartek	Podstawowa	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 połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g	Kawałki kurczaka w sosie curry 150 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g		masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 30 g (BIA) Śledź w oleju rzepakowym 80 g (DWU) ogórek kiszony 150 g	Energia [kcal] 2 414,9 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 118,5 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Sód [mg] 2 972,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 59,4

2026-02-20 piątek	Podstawowa	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 zieleniną i słonecznikiem 150 g marmolada 25 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 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	Energia [kcal] 2 207,3 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Sód [mg] 1 784,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 80,8
-------------------	------------	--	---	---	--