

| | | 1 | 3 | 4 | 5 | 7 |
|----------------------|--------------|--|---|---|--|--|
| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
| 2026-02-11 środa | Łatwostrawna | zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) jabłko 150 g | Klopsik wieprzowy -duszony 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot ** 250 g | | ser biały w kawałku 30 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g roszponka 20 g | Energia [kcal] 2 491,8 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 122,5 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Sód [mg] 1 864,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 61 |
| 2026-02-12 czwartek | Łatwostrawna | jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g mandarynka 70 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 buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos śmietanowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) | ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ) | poledwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g galaretki drobiowy , cytryna 120 g (MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g | Energia [kcal] 2 202,1 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Sód [mg] 1 385,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 94,4 |
| 2026-02-13 piątek | Łatwostrawna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka bartenka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g | Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pulpet z ryby (morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot wieloowocowy * 250 g jabłko 150 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g | | masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleciną 40 g (MLE) pomidor 100 g rukola 15 g | Energia [kcal] 2 095 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Sód [mg] 1 795 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 49,9 |
| 2026-02-14 sobota | Łatwostrawna | jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pomidor 150 g miód 25 g | Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) | | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g jabłko 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) | Energia [kcal] 2 249,6 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 371,6 Sód [mg] 1 816,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 66,8 |
| 2026-02-15 niedziela | Łatwostrawna | Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) rukola 15 g pomidor 150 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g | | herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g | Energia [kcal] 2 069,5 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 243,8 Sód [mg] 1 789 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 54,9 |

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------|---|--|--|---|--|
| 2026-02-16 poniedziałek | Łatwostrawna | jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor 100 g | barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Kompot 250 g | | szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) bukiet warzyw z ziołami 150 g | Energia [kcal] 2 013,8 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Sód [mg] 2 319,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 62,5 |
| 2026-02-17 wtorek | Łatwostrawna | zupa mleczna z kaszka mąną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g pomarańcza 150 g | ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ) | szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) | Energia [kcal] 2 582,2 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Sód [mg] 2 735,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 89 |
| 2026-02-18 środa | Łatwostrawna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g ser biały w kawałku 70 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) | ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) | | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) galareta z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, DWU, GOR) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g | Energia [kcal] 2 155,6 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 47,1 Węglowodany ogółem [g] 372,8 Sód [mg] 1 209 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 88,8 |
| 2026-02-19 czwartek | Łatwostrawna | jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cytryną 250 g | Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, DWU) Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym 150 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g | | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g | Energia [kcal] 2 123,4 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 272,1 Sód [mg] 3 302,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 58,5 |
| 2026-02-20 piątek | Łatwostrawna | zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owocowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z natką pietruszki 150 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) marmolada 25 g (DWU) | Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) bukiet warzyw z ziołami 150 g Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU) | | masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g kielbasa zielonogórka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) | Energia [kcal] 1 992,3 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Sód [mg] 2 217,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 68,3 |