

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-23 poniedziałek	D.bogatobiałkowa D07	mleko 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA) pomidor 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) schab duszony/sos własny 120 g (GLU, MIE) kompot wieloowocowy 250 g	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 395,5 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Sód [mg] 2 093,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 62,5
2026-03-24 wtorek	D.bogatobiałkowa D07	chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg 70 g (MLE) połudwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU) babka 80 g (GLU, JAJ)	galart z rybyz cytryna 100 g (RYB, MIE, SOJ, SEL, DWU, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 742 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 391,3 Sód [mg] 1 623,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 102,5
2026-03-25 środa	D.bogatobiałkowa D07	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połudwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ, SEL)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) Klopsik wieprzowy -duszony 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ)	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	herbata owocowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z koperkiem 70 g (MLE) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 323,3 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Sód [mg] 1 916,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 89,2
2026-03-26 czwartek	D.bogatobiałkowa D07	chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) herbata owocowa 250 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) Sałatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i serem żółtym 150 g (BIA, JAJ, SEL, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) mleko 250 ml (BIA)	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 80 g ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos śmietanowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ser żółty 30 g (BIA) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) galart drobiowy , cytryna 120 g (MIE) pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 737,9 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 323 Sód [mg] 2 414,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 90,9

2026-03-27 piątek	D.bogatobiałkowa D07	herbata ziolowa 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kefir 200 ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet z ryby (morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kalafor z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) sałata 20 g pomidor 100 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 291,1 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Sód [mg] 1 710,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 48,6
2026-03-28 sobota	D.bogatobiałkowa D07	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połudwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g	twarożek ziolowy 150 g 150 g (MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Rolada z mięsa mielonego 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 473,9 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Sód [mg] 1 670,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 57,8
2026-03-29 niedziela	D.bogatobiałkowa D07	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połudwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g pomidor 150 g pasta z jaj 100 g (BIA, JAJ)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	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 mleczny 100 g (BIA, GLU)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) ryba w galarecie(morszczuk) 150 g (MIĘ, RYB, SEL) sałata 20 g pomidor 150 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 308,6 Białko ogółem [g] 146,9 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 253,1 Sód [mg] 2 896,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 65,6
2026-03-30 poniedziałek	D.bogatobiałkowa D07	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) kurczak w galarecie -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor 100 g zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	szynkowa regionalna 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 100 g (SEL) Pasta z wędliny z warzywami 70 g (GLU, BIA, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 389,1 Białko ogółem [g] 138,6 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 303 Sód [mg] 2 842,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 53,6

2026-03-31 wtorek	D.bogatobiałkowa D07	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszemno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml (BIA)	pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszemno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw 100 g mleko 250 ml (BIA)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 524,9 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Sód [mg] 1 773,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 64,8
2026-04-01 środa	D.bogatobiałkowa D07	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) buraczki gotowane 150 g Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Sztuka mięsa duszona 80 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot truskawkowy 250 g	budyń 250 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser biały w kostce 50 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 552,2 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 115,3 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Sód [mg] 1 850,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 67,3