

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-23 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROS) pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g	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 80 g (GLU, MIE) kompot wieloowocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) Sałatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g poledwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 299,4 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Sód [mg] 1 789,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 47,7
2026-03-24 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	herbata ziołowa 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g Pasta warzywna z brokułem ,jajkiem ziołami 70 g (JAJ) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) poledwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy 250 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA)	kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g papryka konserwowa 150 g	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 267,2 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Sód [mg] 1 800,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 63,6
2026-03-25 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jabłko 150 g sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Klopsik wieprzowy -duszony 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g	herbata owocowa 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g Ser biały w kawałku 30 g (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) roszponka 20 g pomidor 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 205,1 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Sód [mg] 1 865,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 51,6

2026-03-26 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g mandarynka 70 g jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g	Filet z kurczaka gotowany 80 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g Kompot truskawkowy 250 g sos śmietanowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	pomidor z natką pietruszki 150 g poledwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g galareta drobiowa, cytryna 120 g (MIĘ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 1982,1 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 268,7 Sód [mg] 2 076,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 45,2
2026-03-27 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata ziołowa 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 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 bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	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) kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 150 g	sałata 20 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 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) twarożek z zieleniną 40 g (MLE) pomidor 100 g rukola 15 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 035,9 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Sód [mg] 1 571,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 31,5
2026-03-28 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) miód 25 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Kompot truskawkowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g jabłko 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 276,5 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 373,4 Sód [mg] 1 962,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 47,9
2026-03-29 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL)	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 Kompot truskawkowy 250 g	herbata b/c 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g pomidor 100 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 1906,6 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 259,6 Sód [mg] 1 673,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 40,4

2026-03-30 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Gołąbki 250 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ, SEL) sałata 20 g pomidor 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 064,3 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Sód [mg] 1 977,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 49,3
2026-03-31 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g pomarańcza 150 g	Salatka z ryby wędzonej 150 g (JAJ, DWU, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g południca drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 260,9 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Sód [mg] 1 979,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 39,2
2026-04-01 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata b/c 250 ml papryka konserwowa 150 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Filet drobiowy gotowany w jarzynach 230 g jabłko 150 g Zupa kalafiorowa z zieloną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Kompot truskawkowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g ser biały w kostce 50 g (BIA) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 109,2 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Sód [mg] 1 756,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 60,4