

|                         |                           | 1   | 2                          | 3   | 4   | 5  | 6                           | 7  |
|-------------------------|---------------------------|---|----------------------------|---|---|--|-----------------------------|--|
|                         |                           | Śniadanie   | 2. śniadanie               | Obiad   | Podwieczorek                                | Kolacja  | Posiłek nocny               | SUMA   |
| 2026-03-23 poniedziałek | Podstawowa Położniczy C01 | pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata z cytryną 250 g<br>kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g ( <b>ROŚ</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g | Ciastko FIT 1 szt          | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIE</b> )<br>surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>kompot wielooowocowy 250 g                 | ryż z sosem owocowym 200 g ( <b>BIA</b> )   | chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>południca drobiowa złocista 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )              | sok pomidorowy 1 szt 330 ml | <b>Energia [kcal] 2 235,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 83,3</b><br><b>Tłuszcz [g] 70,4</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 347,2</b><br><b>Sód [mg] 1 350,2</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 35,8</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 42,2</b> |
| 2026-03-24 wtorek       | Podstawowa Położniczy C01 | chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Pasta z pieczonych warzyw z brokulem i ziołami 70 g<br>sałatka z ogórka kiszzonego 150 g<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>południca sopocka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, DWU</b> )<br>herbata ziołowa 250 ml<br>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )      | pomarańcza 100 g           | surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g<br>Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g ( <b>BIA</b> )<br>Kompot truskawkowy 250 g   | babka 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )              | chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>cukinia z pomidorami i ziołami 150 g<br>ser topiony 23 g<br>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) | banan(180g) 1 szt           | <b>Energia [kcal] 2 444,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 101,4</b><br><b>Tłuszcz [g] 69,6</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 355</b><br><b>Sód [mg] 1 710,8</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 31,5</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 81,3</b>  |
| 2026-03-25 środa        | Podstawowa Położniczy C01 | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata z cytryną b/z cukru 250 g<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>sałata 20 g<br>południca drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>sałatka pieczarkowa 150 g ( <b>GLU, JAJ, DWU</b> )<br>rzodkiewka 100 g   | mus owocowo-warzywny 1 szt | kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> )<br>kompot (mieszanka kompotowa) 250 g<br>Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>kotlet mielony wieprzowy z cebulką (pieczony) 110 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>kapusta modra na ciepło 150 g ( <b>GLU</b> ) | budyń czekoladowy 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ) | ser biały w kawałku 30 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g<br>roszponka 20 g  | mus owocowo-warzywny 1 szt  | <b>Energia [kcal] 2 148,6</b><br><b>Białko ogółem [g] 74,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 82,1</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 294,3</b><br><b>Sód [mg] 1 541,1</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 27,8</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 51,6</b> |

|                      |                           |   |                       |  |   |  |                                    |  |
|----------------------|---------------------------|---|-----------------------|--|---|--|------------------------------------|--|
| 2026-03-26 czwartek  | Podstawowa Położniczy C01 | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata owcowa 250 g<br>sałata 20 g<br>pomidor z siemieniem lnianym 150 g<br>Sałatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i serem żółtym 150 g ( <b>JAJ, SEL, DWU</b> )<br>szynka bartenika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )   | jabłko 150 g          | Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g<br>Kompot truskawkowy 250 g<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>sos szpinakowy 100 g ( <b>GLU</b> )   | manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )                | galaretki drobiowy , cytryna 120 g ( <b>MIĘ</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>sałata 20 g<br>ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )<br>ogórek konserwowy 50 g ( <b>GOR</b> ) | Monte -deser 1 szt                 | Energia [kcal] 2 334,4<br>Białko ogółem [g] 107,7<br>Tłuszcz [g] 91,1<br>Węglowodany ogółem [g] 294,8<br>Sód [mg] 1 628,8 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 29,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 30<br>suma cukrów prostych [g] 58,3  |
| 2026-03-27 piątek    | Podstawowa Położniczy C01 | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata ziołowa 250 ml<br>chleb firmowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>roszponka 20 g<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>szynka bartenika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor z cebulką 150 g  | soczek jabłkowy 1 szt | Zupa fasolowa 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU, ROŚ</b> )<br>naleśniki z serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MLE</b> )<br>kompot wieloowocowy 250 g<br>kiwi 150 g   | herbatniki 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )                     | chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> )<br>twarożek z zieleniną 40 g ( <b>MLE</b> )<br>pomarańcza 100 g<br>rukola 15 g     | mus owocowo-warzywny 1 szt         | Energia [kcal] 2 206,7<br>Białko ogółem [g] 85,7<br>Tłuszcz [g] 80,6<br>Węglowodany ogółem [g] 310,1<br>Sód [mg] 1 325,3 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 33,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,2<br>suma cukrów prostych [g] 43,4 |
| 2026-03-28 sobota    | Podstawowa Położniczy C01 | pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>herbata owcowa 250 g<br>pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )<br>sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>miód 25 g  | gruszka 150 g         | Rolada z mięsa mielonego 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml ( <b>GLU</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>Kompot truskawkowy 250 g<br>surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g ( <b>DWU</b> )<br>sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g ( <b>SO2</b> ) | Kisiel z tartym jabłkiem 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> ) | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>roszponka 20 g<br>pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>pomidor z cebulką 150 g<br>ser topiony 23 g<br>szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )            | Ciastko FIT 1 szt                  | Energia [kcal] 2 368,1<br>Białko ogółem [g] 69,6<br>Tłuszcz [g] 74,9<br>Węglowodany ogółem [g] 373,8<br>Sód [mg] 1 794,2 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 28,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,1<br>suma cukrów prostych [g] 56,4 |
| 2026-03-29 niedziela | Podstawowa Położniczy C01 | Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>tłuszcz roślinny do smarowania 15 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>rukola 15 g<br>Pasta z ciecierzycy 60 g ( <b>SEL</b> )<br>szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | wafelek 1 szt         | ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>Udziec z kurczaka duszony 120 g<br>marchew gotowana 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Kompot truskawkowy 250 g   | Koktajl mleczno-owocowy 250 ml ( <b>BIA</b> )           | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>pomidor z pestkami dyni 150 g<br>twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata 20 g | sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt | Energia [kcal] 2 618,7<br>Białko ogółem [g] 117,7<br>Tłuszcz [g] 89<br>Węglowodany ogółem [g] 349,1<br>Sód [mg] 2 036,7 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 24,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,3<br>suma cukrów prostych [g] 106,2 |

|                         |                           |   |                   |   |   |   |   |  |
|-------------------------|---------------------------|---|-------------------|---|---|---|---|--|
| 2026-03-30 poniedziałek | Podstawowa Położniczy C01 | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata b/c 250 ml<br>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g                                 | banan(180g) 1 szt | barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> )<br>schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot 250 g  | babka 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )            | szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>Pasta z selera i jajka * 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 150 g | twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> ) | Energia [kcal] 2 240,3<br>Białko ogółem [g] 99<br>Tłuszcz [g] 82,2<br>Węglowodany ogółem [g] 307,4<br>Sód [mg] 2 156,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,7<br>suma cukrów prostych [g] 80,5   |
| 2026-03-31 wtorek       | Podstawowa Położniczy C01 | herbata z cytryną 250 g<br>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>roszponka 20 g<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) | jabłko 150 g      | Kluski w sosie myśliwskim -z pieczarkami i papryką 350 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, GOR</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> )<br>Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> ) | Ciastko FIT 1 szt                         | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>bukiet warzyw 100 g<br>pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> )   | Monte -deser 1 szt                      | Energia [kcal] 2 317,9<br>Białko ogółem [g] 87,5<br>Tłuszcz [g] 84,5<br>Węglowodany ogółem [g] 324,3<br>Sód [mg] 1 962,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,4<br>suma cukrów prostych [g] 34,3 |
| 2026-04-01 środa        | Podstawowa Położniczy C01 | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>sałata 20 g<br>smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g ( <b>ROŚ</b> )<br>papryka konserwowa 150 g<br>herbata b/c 250 ml<br>kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )                                 | pomarańcza 100 g  | ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g<br>Zupa kalafiorowa z zieloną i makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>Kompot truskawkowy 250 g                      | ryż z sosem owocowym 200 g ( <b>BIA</b> ) | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>bigos z cukinii 150 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>ser biały w kostce 50 g ( <b>BIA</b> )                      | sok pomidorowy 1 szt 330 ml             | Energia [kcal] 2 183,1<br>Białko ogółem [g] 82,8<br>Tłuszcz [g] 86,3<br>Węglowodany ogółem [g] 300,1<br>Sód [mg] 1 885,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,9<br>suma cukrów prostych [g] 54,1   |