

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-23 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) marmolada 25 g (DWU) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) Schab gotowany 80 g (MIĘ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 1 937,1 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Sód [mg] 1 751 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 50,7
2026-03-24 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata ziołowa 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g kompot wieloowocowy 250 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 236 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Sód [mg] 1 642,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 54,8
2026-03-25 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Pasta z selera i białka jaja z natką pietruszki 150 g (JAJ) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) sałata 20 g jabłko gotowane 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g	herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser biały w kawałku 30 g (BIA) pomidor b/z skórki 150 g szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 141,3 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Sód [mg] 1 501,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 55
2026-03-26 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g jabłko gotowane 150 g sałata 20 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, 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 sos mleczny 100 g (BIA, GLU) buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy 250 g	połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g galareta drobiowa, cytryna 120 g (MIĘ) pomidor b/z skórki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 140,2 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Sód [mg] 1 721,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 53,5
2026-03-27 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata ziołowa 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	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) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowane 150 g	twarożek z zieleniną 40 g (MLE) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pomidor b/z skórki 100 g rukola 15 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 065,8 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Sód [mg] 1 505,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 37,7

2026-03-28 sobota	D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pomidor b/z skórki 150 g miód 25 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Kompot truskawkowy 250 g seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 353,7 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 392 Sód [mg] 1 763,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 37,3
2026-03-29 niedziela	D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) rukola 15 g pomidor b/z skórki 100 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kompot truskawkowy 250 g	herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 059,9 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 268,2 Sód [mg] 2 231,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 43,7
2026-03-30 poniedziałek	D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) scha gotowany 80 g (GLU, MIĘ) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ, SEL) Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, 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) pomidor b/z skórki 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 083 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Sód [mg] 2 391,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 72,6
2026-03-31 wtorek	D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) poledwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) Jabłko gotowne 150 g	pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor b/z skórki 150 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 048,2 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Sód [mg] 1 347,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 33,4
2026-04-01 środa	D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata b/c 250 ml miód 25 1 szt	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Rosolnik z kaszką manną i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany w jarzynach 230 g Kompot truskawkowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 045,8 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Sód [mg] 1 429,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 50,4