

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-23 poniedziałek	Podstawowa D01	pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g ( <b>ROŚ</b> ) sałata 20 g pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) surówka z selerą i jabłką ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) kompot wielowocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) Sałatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) sałata 20 g poledwica z warzywami 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 092,3 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Sód [mg] 2 069,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 36,5
2026-03-24 wtorek	Podstawowa D01	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata ziołowa 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) Pasta z pieczonych warzyw z brokulem i ziołami 70 g sałata 20 g sałatka z ogórka kiszonego 150 g poledwica sopocka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )	Grochówka 300 ml ( <b>GLU, SEL, ROŚ</b> ) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g ( <b>BIA</b> ) Kompot truskawkowy 250 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) papryka konserwowa 150 g	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 232,5 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Sód [mg] 1 734,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 53,6
2026-03-25 środa	Podstawowa D01	zupa mleczna z ryżem 300 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) sałatka pieczarkowa 150 g ( <b>GLU, JAJ, DWU</b> ) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g rzodkiewka 100 g	kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g kotlec mielony wieprzowy z cebulką pieczony 110 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kapusta modra na ciepło 150 g ( <b>GLU</b> )	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) ser biały w kawałku 30 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g roszponka 20 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 147,3 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Sód [mg] 1 788,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 34,3
2026-03-26 czwartek	Podstawowa D01	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka z selerą konserwowego z ananasem, jajkiem i serem żółtym 150 g ( <b>BIA, JAJ, SEL, DWU</b> ) herbata owcowa 250 g szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) mandarynka 70 g	Kapuśniak kujawski 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot truskawkowy 250 g sos szpinakowy 100 g ( <b>GLU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) ogórek konserwowy 50 g ( <b>GOR</b> ) galart drobiowy, cytryna 120 g ( <b>MIĘ</b> )	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 194,5 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 271 Sód [mg] 2 061,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 53,6

2026-03-27 piątek	Podstawowa D01	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata ziołowa 250 ml chleb firmowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) szynka bartenka 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z cebulką 150 g	Zupa fasolowa 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU, ROŚ</b> ) kompot wielowocowy 250 g naleśniki z serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MLE</b> ) kiwi (70 g) 1 szt	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ) twarożek z zieloną 40 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 150 g rukola 15 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 071,3 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Sód [mg] 1 377,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 41,2
2026-03-28 sobota	Podstawowa D01	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) poledwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g herbata owocowa 250 g miód 25 g	Rolada z mięsa mielonego 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) Kompot truskawkowy 250 g sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g ( <b>SO2</b> ) surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g ( <b>DWU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor z cebulką 150 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) ser topiony 23 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 272,4 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Sód [mg] 1 883,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 32,1
2026-03-29 niedziela	Podstawowa D01	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) rukola 15 g szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z ciecierzycy 60 g ( <b>SEL</b> ) ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> )	ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Kompot truskawkowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) poledwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor z pestkami dyni 150 g sałata 20 g twarożek z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> )	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 145,6 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Sód [mg] 1 764,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 50,2
2026-03-30 poniedziałek	Podstawowa D01	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata b/c 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kurczak w galarewce -wędliną 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką, zieloną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> ) Gołąbki 250 g ( <b>JAJ</b> ) ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) Kompot 250 g sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g ( <b>JAJ</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 150 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 141 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Sód [mg] 2 358,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 46,8
2026-03-31 wtorek	Podstawowa D01	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ</b> ) roszponka 20 g pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Kluski w sosie myśliwskim -z pieczarkami i papryką 350 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, GOR</b> ) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g pomarańcza 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Sałtka z ryby wędzonej 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) sałata 20 g poledwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 109,4 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Sód [mg] 1 713,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 39,6

2026-04-01 środa	Podstawowa D01	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) 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	ziemniaki z koperkiem * 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Kompot truskawkowy 250 g Rożek z pieczarkami (filet z kurczaka)-pieczony 120 g (GLU, JAJ)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) 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] 2 160 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 295 Sód [mg] 1 798 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 67,9
------------------	----------------	--	--	---	----------------------------------	--