

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	Podstawowa D01	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z pieczonych warzyw z brokulem i ziołami 70 g sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g polędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Grochówka 300 ml (GLU, SEL, ROŚ) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) Kompot truskawkowy 250 g surówka z marchwi, seler, pietruszki i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 30 g (BIA) kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU) papryka konserwowa 150 g	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 328,3 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Sód [mg] 1 915,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 54,6
2026-03-04 środa	Podstawowa D01	zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) 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 szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g rzodkiewka 100 g szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g Żeberka pieczone z sosem 150 g (GLU, MIĘ) kapusta modra na ciepło 150 g (GLU)	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser biały w kostce 50 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g roszponka 20 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 156,5 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Sód [mg] 2 055,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 42,9
2026-03-05 czwartek	Podstawowa D01	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Sałatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i serem żółtym 150 g (BIA, JAJ, SEL, DWU) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa fasolowa 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot truskawkowy 250 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA) ogórek konserwowy 50 g (GOR) galart wieprzowy * 120 g (MIĘ, SEL)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 227,7 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Sód [mg] 2 452,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 57,3
2026-03-06 piątek	Podstawowa D01	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z cebulką 150 g	Barszcz biały z kluskami 300 g (GLU, JAJ, SEL) kompot wieloowocowy 250 g naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ, MLE) kiwi (70 g) 1 szt	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) twarożek z zieleniną 40 g (MLE) pomidor 150 g rukola 15 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 087,2 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Sód [mg] 1 323,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 59,4

2026-03-07 sobota	Podstawowa D01	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g herbata owcowa 250 g miód 25 g	Rolada z mięsa mielonego 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Kompot truskawkowy 250 g sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g (SO2) surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g (DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z cebulką 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) 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
2026-03-08 niedziela	Podstawowa D01	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) rukola 15 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) ogórek konserwowy 100 g (GOR)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Udziec z kurczaka duszony 120 g Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Kompot truskawkowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z pestkami dyni 150 g sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	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
2026-03-09 poniedziałek	Podstawowa D01	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) Gołąbki 250 g (JAJ) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Kompot 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g (JAJ) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 060 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Sód [mg] 2 358,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 46,8
2026-03-10 wtorek	Podstawowa D01	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) roszponka 20 g pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Kluski w sosie myśliwskim -z pieczarkami i papryką 350 g (BIA, GLU, JAJ, GOR) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g pomarańcza 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Sałatka z ryby wędzonej 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) ogórek kiszony 150 g	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 012,7 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Sód [mg] 2 558,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 42
2026-03-11 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) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (GLU, JAJ, ZIA) Kompot truskawkowy 250 g	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) połędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 107,5 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Sód [mg] 2 218,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 53,2

2026-03-12 czwartek	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 szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR)	Kawałki kurczaka w sosie curry 150 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Żurek 300 ml (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Śledź w oleju rzepakowym 80 g (DWU) ogórek kiszony 150 g Pasta twarogowo-pomidorowa 30 g (MLE)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 178,6 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 283 Sód [mg] 1 952,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 57,6
---------------------	----------------	---	--	---	--------------------------	--