

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-02 czwartek	D.bogatobiałkowa D07	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR, SO2)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowy m 150 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	twarożek wiejski 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g pasta z jaj z zieloną 70 g (BIA, JAJ)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 528 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 350 Sód [mg] 1 647,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 67,5
2026-04-03 piątek	D.bogatobiałkowa D07	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) poledwica drobiowa cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 100 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 100 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	pasta z jaj z zieloną 70 g (BIA, JAJ) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pomidor 100 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 066,4 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Sód [mg] 1 980,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 38,8
2026-04-04 sobota	D.bogatobiałkowa D07	bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) Marmolada 25 g (DWU) herbata b/c 250 ml jogurt naturalny 150 g (BIA)	chrupki kukurydziane 50 g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) Makaron w sosie pomidorowym 300 g (GLU, JAJ, SEL)	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) galareta drobiowa , cytryna 100 g (MIE) Marmolada 25 g (DWU)	twarożek wiejski 200 g	Energia [kcal] 2 068,8 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Sód [mg] 1 196,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 64,4
2026-04-05 niedziela	D.bogatobiałkowa D07	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenna-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR)	mandarynka 70 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenna-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL) ketchup 20 g (GLU, SEL) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka z selera konserwowego z ananasem wędlina,jajkiem 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU)	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 774,9 Białko ogółem [g] 139,7 Tłuszcz [g] 116,6 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Sód [mg] 2 881,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 75,5
2026-04-06 poniedziałek	D.bogatobiałkowa D07	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Kefir 200 ml sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kompot wieloowocowy * 250 g		herbata z cytryną 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twarożek z zieloną 50 g (MLE) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 181,3 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 275 Sód [mg] 1 585,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 56,4

2026-04-07 wtorek	D.bogatobiałkowa D07	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser biały w kostce 50 g (BIA) południca sopočka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki (św) 150 g (JAJ, SEL)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU) Kompot 250 g pomarańcza 150 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	ryba w galarecie(morszczuk) 150 g (MIE, RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw 100 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 629,2 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 400,5 Sód [mg] 1 836,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 125
2026-04-08 środa	D.bogatobiałkowa D07	herbata owocowa 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) pomidor 100 g jogurt owocowy 150 g (BIA) mus owocowo-warzywny 1 szt	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa (szynka) 120 g (MIE) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	Naleśnik z musem jabłkowym i śmietaną 1 szt 100 g (BIA, GLU, JAJ)	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) marchewka w plasterach (św) 100 g (BIA) Pasta litewska z natką pietruszki (z kurczaka i jajka) 70 g (GLU, JAJ, SEL) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 902,9 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 116,2 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Sód [mg] 2 563,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 94,4
2026-04-09 czwartek	D.bogatobiałkowa D07	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g południca drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) kompot wieloowocowy* 250 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) południca drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) masło śmietanowe 15 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g twarożek pomidorowy 70 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 337,4 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Sód [mg] 1 987,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 44
2026-04-10 piątek	D.bogatobiałkowa D07	herbata z cytryną 250 g południca drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kompot wieloowocowy 250 g Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem* 200 g (BIA) sos grecki* 150 g (GLU) Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	twarożek z koperkiem 70 g (MLE) Marmolada 20 g (DWU) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 412,4 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 342 Sód [mg] 1 758,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 102
2026-04-11 sobota	D.bogatobiałkowa D07	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) roszponka 20 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g jabłko 150 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	Zupa jarzynowa z zieleniną** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem* 200 g (BIA) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) szpinak 150 g (BIA)	galaretka z owocem 200 g (MIE, SOJ, SO2)	tomat 100 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) salata 20 g	twarożek ziołowy 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 229,5 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Sód [mg] 1 440,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 62,9