

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-02 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g ( <b>BIA, JAJ, DWU</b> ) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Kawalki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowy m 150 g ( <b>GLU</b> ) marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) Jabłko gotowne 150 g kompot owocowy 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 150 g szynka białka 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 082 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Sód [mg] 1 617,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 56,3
2026-04-03 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata owocowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor b/z skórki 150 g marmolada 25 g ( <b>DWU</b> )	Krupnik z kaszy jęczmieńnej z zieleciną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba gotowana (morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Kompot truskawkowy 250 g jarzyny z wody (m) 150 g ( <b>BIA</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		pasta z białka z zieleciną 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) pomidor b/z skórki 100 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 1 959,5 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Sód [mg] 1 266,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 50,9
2026-04-04 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pasta z ryby z warzywami 80 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ) miód 25 g sałata 20 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Zupa jarzynowa / 300 g ( <b>GLU</b> ) Makaron w sosie pomidorowym 300 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Kompot 250 g Jabłko gotowne 150 g		herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) pomidor b/z skórki 150 g	twarożek wiejski 200 g	Energia [kcal] 2 213,4 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 344 Sód [mg] 1 709,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 44,7
2026-04-05 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) ogonówka 50 g ( <b>SOJ, SEL, DWU, GOR</b> ) sałata 20 g pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) pomidor B/Z SKÓRKI 100 g Jabłko gotowne 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) sos mleczny 100 g ( <b>BIA, GLU</b> ) ziemniaki młode z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot 250 g	ciasto -Zebra 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata z selera konserwowego z ananasem .wedlinajajkiem 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU</b> ) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor B/Z SKÓRKI 150 g	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 619,5 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Sód [mg] 2 175,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 65,6
2026-04-06 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynka w galarecie z zieleciną i warzywami 70 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g ( <b>BIA, JAJ, DWU</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Schab gotowany 80 g ( <b>MIE, SEL</b> ) sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	babka 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) twarożek z zieleciną 50 g 50 g ( <b>MLE</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor b/z skórki 150 g	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 227,7 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Sód [mg] 2 611,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 75,6

2026-04-07 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) rukola 15 g Pasta z selera i białka jajka z natką pietruszki (św) 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) pomidor b/z skórki 100 g jabłko 150 g	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ryż z jabłkami i cynamonem 300 g ( <b>BIA</b> ) kompot owocowy 250 g połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	ryba w galarecie(morszczuk) 150 g ( <b>MIĘ, RYB, SEL</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 100 g sałata 20 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 023,7 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Sód [mg] 1 725,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 68,3
2026-04-08 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 100 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata owocowa 250 g twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Rosół z ryżem i natką pietruszki 300 ml ( <b>SEL</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Sztuka mięsa (szynka) 70 g ( <b>MIĘ</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) marchewka w plasterach (św) 100 g ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta litewska z natką pietruszki (z kurczaka i białkiem jaja) 70 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )	kefir 200 ml ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 1 939,2 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 253,6 Sód [mg] 2 089,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 58,8
2026-04-09 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata ziołowa 250 ml Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g ( <b>BIA, JAJ, DWU</b> ) roszponka 20 g szynka bartnika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) Potrawka z kurczaka -lekka 200 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SO2</b> ) jabłko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) seler gotowana 100 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) twarożek z pomidorami 40 g ( <b>MLE</b> )	mus owocowo-warzynny 1 szt	Energia [kcal] 2 102 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Sód [mg] 1 795,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 40,6
2026-04-10 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g rukola 15 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor b/z skórki 150 g	kompot wieloowocowy 250 g Jabłko gotowane 150 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Ryba pieczona( morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) kompot wieloowocowy 250 g ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) sos grecki * 150 g ( <b>GLU</b> )	twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) marchew w plasterach z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 020,9 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Sód [mg] 1 683,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 53,4
2026-04-11 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) jabłko 150 g	szpinak 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot wieloowocowy 250 g	szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata owocowa 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g ( <b>SEL</b> ) jabłko 150 g	twarożek ziołowy 150 g 150 g ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2 120,1 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Sód [mg] 1 616,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 45,5