

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-02 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g poledwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g (JAJ, DWU, GOR) chrzan 20 g	Kawałki kurczaka w sosie curry 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		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g ogórek kiszony 150 g szynka białka 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 024,9 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Sód [mg] 1 849,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 54,2
2026-04-03 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (MLE) zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g marmolada 25 g (DWU)	Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Kompot truskawkowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos porowy 100 g (GLU)		pomidor 100 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 005,2 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Sód [mg] 1 332,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 50,6
2026-04-04 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, GLU, RYB, SEL) miód 25 g jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor 100 g	Zupa jarzynowa z zieleniną** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Makaron w sosie pomidorowym 300 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250 g jabłko 150 g		herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g	twarożek wiejski 200 g	Energia [kcal] 2 214,9 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Sód [mg] 1 700 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 57,3

2026-04-05 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g mandarynka 70 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemiaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot 250 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) sałata 20 g sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) ketchup 20 g (GLU, SEL)	Deser na maśle 1 szt	Energia [kcal] 2 613,3 Białko ogółem [g] 136,9 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Sód [mg] 2 830 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 74,9
2026-04-06 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka z jajkiem w galarecie z zieleniną 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU, GOR) pomarańcza 0,5 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemiaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g	babka 80 g (GLU, JAJ)	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 g 50 g (MLE) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z cebulką 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 202,4 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 315 Sód [mg] 2 547,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 74,9
2026-04-07 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rukola 15 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki (św) 150 g (JAJ, SEL) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) rzodkiewka 100 g poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	pomarańcza 150 g Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 250 g (BIA) kompot owocowy 250 g		ryba w galarecie(morszczuk) 150 g (MIĘ, RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g ogórek kiszony 150 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 119,2 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 344 Sód [mg] 1 875,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 57
2026-04-08 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g mus owocowo-warzywny 1 szt	ziemiaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) Zupa pieczarkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) mix sałat 20 g papryka konserwowa 150 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) ser wędzony 30g 30 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 054 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Sód [mg] 1 975,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 51,8

2026-04-09 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	herbata zielona 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR, SO2) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa cebulowa z grzankami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) ryż na sytko 200 g (BIA) Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) jablko 150 g kompot wieloowocowy* 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) ogórek kiszony 150 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 1 982,4 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 271,9 Sód [mg] 2 398,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 32,5
2026-04-10 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	rukola 15 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) kiełbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z cebulką 150 g	kompot wieloowocowy 250 g jablko 150 g sos grecki* 150 g (GLU) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem* 200 g (BIA) kompot wieloowocowy 250 g	sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g twarożek z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 023,7 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Sód [mg] 1 846,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 55,1
2026-04-11 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) jablko 150 g	Zupa jarzynowa z zieleniną** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem* 200 g (BIA) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy 250 g szpinak 150 g (BIA)	pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) herbata owcowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) papryka konserwowa 150 g	twarożek zielony 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 042,3 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 273 Sód [mg] 1 965,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 45,9