

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-12 niedziela	Podstawa - Dziecięca P01	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 150 g sałata 20 g połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	soczek jablkowy 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany-pieczony 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy 250 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) rukola 15 g połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 279,2 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Sód [mg] 1 745 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 45,5
2026-04-13 poniedziałek	Podstawa - Dziecięca P01	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) herbata z cukrem 250 ml jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarewce-wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g dżem 20 g pomidor 100 g	Ciastko FIT 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot wieloowocowy 250 g	jabłko 150 g	połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 131,5 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Sód [mg] 1 530,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 69,8
2026-04-14 wtorek	Podstawa - Dziecięca P01	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owocowa 250 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta warzywna z brokułem ,jajkiem ziołami 70 g (JAJ) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	pomarańcza 1 szt	surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy 250 g Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA)	babka 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 291,9 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Sód [mg] 1 279,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 94,7

2026-04-15 środa	Podstawa - Dziecięca P01	zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jabłko 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) Klopsik wieprzowy -duszony 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g kapusta modra na ciepło 150 g (GLU)	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser biały w kawałku 30 g (BIA) pomidor z cebulką 150 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 761,8 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 127,9 Węglowodany ogółem [g] 338,1 Sód [mg] 1 587,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 83,5
2026-04-16 czwartek	Podstawa - Dziecięca P01	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 70 g sałata 20 g	jabłko 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 80 g Kompot truskawkowy 250 g buraczki gotowane 150 g	galaretka mleczno owocowa z truskawkami 150 g (BIA, MIĘ, SOJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) ser żółty 30 g (BIA) pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 1 878,6 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 247,4 Sód [mg] 1 641,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 62,5
2026-04-17 piątek	Podstawa - Dziecięca P01	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata ziołowa 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	soczek jabłkowy 1 szt	Barszcz biały z kłuskami 300 g (BIA, JAJ, SEL) kompot wieloowocowy 250 g naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ, MLE) kiwi (70 g) 1 szt	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	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) ser biały w kawałku 70 g (BIA) pomidor 100 g marmolada 25 g (DWU) rukola 15 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 096,3 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Sód [mg] 1 229,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 52,5
2026-04-18 sobota	Podstawa - Dziecięca P01	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g miód 25 g	gruszka 150 g	Rolada z mięsa mielonego 90 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 surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g (DWU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jabłko 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 427,8 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 395,1 Sód [mg] 1 983,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 55,7

2026-04-19 niedziela	Podstawa -Dzielięca P01	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 poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 150 g	wafelek 1 szt	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Udziec z kurczaka duszony 120 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Kompot truskawkowy 250 g	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml (BIA)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z natką pietruszki 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 345,8 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Sód [mg] 1 989,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 89,7
2026-04-20 poniedziałek	Podstawa -Dzielięca P01	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) pomidor 100 g	banan(180g) 1 szt	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g (GLU)	babka 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g (JAJ) pomidor 100 g	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 217,1 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Sód [mg] 1 669,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 70
2026-04-21 wtorek	Podstawa -Dzielięca P01	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 natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jabłko 150 g	Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g pomarańcza 150 g	wafelek 1 szt	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw 100 g chleb firmowy kraj, chleb razowy kraj 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 629,8 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Sód [mg] 2 124,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 81,7