

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-02 czwartek	Łatwostrawna D02	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> ) szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g	Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym m 150 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) szynka bartenika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 150 g	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 096 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Sód [mg] 1 660,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 52,5
2026-04-03 piątek	Łatwostrawna D02	zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g Kompot truskawkowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pasta z jaj z zieleciną 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor 100 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 1 994,6 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Sód [mg] 1 333,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 48,2
2026-04-04 sobota	Łatwostrawna D02	pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) ser topiony 50 g ( <b>BIA</b> ) miód 25 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 100 g	Zupa jarzynowa z zieleciną** 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Makaron w sosie pomidorowym 300 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Kompot 250 g jabłko 150 g		herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pasztet drobiowy-zapiekan 70 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pomidor 150 g	twarożek wiejski 200 g	Energia [kcal] 2 217,8 Białko ogółem [g] 59,7 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Sód [mg] 1 707,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 32,9
2026-04-05 niedziela	Łatwostrawna D02	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony, chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) ogonówka 50 g ( <b>SOJ, SEL, DWU, GOR</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 100 g mandarynka 70 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) marchewka gotowana* 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot owocowy 250 g	ciasto -Zebra 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g kielbasa biała 100 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> ) sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU</b> ) ketchup 20 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 683,4 Białko ogółem [g] 136,1 Tłuszcz [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Sód [mg] 2 843 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 75,7
2026-04-06 poniedziałek	Łatwostrawna D02	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka z jajkiem w galarecie z zieleciną 70 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) buraczki gotowane 150 g kompot wieloowocowy* 250 g	babka 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Parówki cienkie , ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g pomidor 150 g	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 531 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Sód [mg] 1 717,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 68,5

2026-04-07 wtorek	Łatwostrawna D02	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) rukola 15 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki (św) 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) poledwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) pomidor 100 g jabłko 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>BIA</b> ) pomarańcza 150 g kompot owocowy 250 g sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	bukiet warzyw 100 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g ryba w galarecie(morszczuk) 150 g ( <b>MIĘ, RYB, SEL</b> ) ser topiony 23 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 304,8 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Sód [mg] 1 610,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 75,8
2026-04-08 środa	Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>BIA</b> )	Sztuka mięsa (szynka) 70 g ( <b>MIĘ</b> ) Rosół z ryżem i natką pietruszki 300 ml ( <b>SEL</b> ) sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy* 250 g buraczki gotowane 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) mix sałat 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Pasta litewska z natką pietruszki (z kurczaka i jajka) 70 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) marchewka w plastrach (św) 100 g ( <b>BIA</b> )	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 249,2 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Sód [mg] 2 099,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 51,3
2026-04-09 czwartek	Łatwostrawna D02	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata ziołowa 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> ) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	Potrąwka z kurczaka -lekka 200 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SO2</b> ) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) jabłko 150 g kompot wieloowocowy* 250 g	pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) poledwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g twarożek z pomidorami 40 g ( <b>MLE</b> )	mus owocowo-warzynny 1 szt	Energia [kcal] 2 048,8 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 274,3 Sód [mg] 2 090,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 31
2026-04-10 piątek	Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) ziemniaki z koperkiem* 200 g ( <b>BIA</b> ) sos grecki* 150 g ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy 250 g jabłko 150 g	masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g twarożek z z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kukinia z pomidorami i ziołami 150 g	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 166,1 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Sód [mg] 1 735,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 76
2026-04-11 sobota	Łatwostrawna D02	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g jabłko 150 g	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 szpinak 150 g ( <b>BIA</b> )	sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g ( <b>SEL</b> ) jabłko 150 g herbata owcowa 250 g pomidor 100 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	twarożek ziołowy 150 g 150 g ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 1 808,2 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 220,2 Sód [mg] 1 117,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 44,2