

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-12 niedziela	Łatwostrawna D02	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) salata 20 g pomidor 150 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot wieloowocowy 250 g	chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 100 g rukola 15 g poledwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 054,4 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 252,2 Sód [mg] 1 687,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 33,8
2026-04-13 poniedziałek	Łatwostrawna D02	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarewce -wędliną 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) salata 20 g marmolada 25 g (DWU) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) kompot wieloowocowy 250 g	Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) salata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 243,6 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Sód [mg] 1 551,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 65,5
2026-04-14 wtorek	Łatwostrawna D02	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) salata 20 g Pasta z pieczonych warzyw z brokulem i ziołami 70 g pomidor z natką pietruszki 150 g poledwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) kompot wieloowocowy 250 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) salata 20 g kukinia z pomidorami i ziołami 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 187,8 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Sód [mg] 1 573,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 57,3
2026-04-15 środa	Łatwostrawna D02	zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) salata 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (BIA, JAJ) jablko 150 g	Klopsik wieprzowy -duszony 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	ser biały w kawałku 30 g (BIA) herbata owocowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) roszponka 20 g pomidor 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 075,2 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Sód [mg] 1 733,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 51,8
2026-04-16 czwartek	Łatwostrawna D02	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owocowa 250 g mandarynka 70 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g salata 20 g	Filet z kurczaka gotowany 80 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy 250 g sos szpinakowy 100 g (GLU)	poledwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) salata 20 g galareta drobiowa, cytryna 60 g (MIĘ, DWU) pomidor z natką pietruszki 150 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 1 918,3 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Sód [mg] 1 707 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 49,8

2026-04-17 piątek	Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata ziołowa 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka białka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pulpet z ryby (morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot wieloowocowy 250 g jabłko 150 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 40 g (MLE) pomidor 100 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 080,9 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Sód [mg] 1 608,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 42,5
2026-04-18 sobota	Łatwostrawna D02	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g herbata owocowa 250 g pomidor 150 g miód 25 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Kompot truskawkowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g jabłko 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 353,7 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 380,3 Sód [mg] 1 812,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 43,8
2026-04-19 niedziela	Łatwostrawna D02	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) rukola 15 g pomidor 150 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) marchew gotowana 150 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g Kompot truskawkowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 1 997 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 242,4 Sód [mg] 1 518,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 43,3
2026-04-20 poniedziałek	Łatwostrawna D02	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarewicy -wedlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor 100 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Kompot 250 g	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) pomidor 150 g	Deser na maśle 1 szt	Energia [kcal] 2 075,4 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Sód [mg] 2 303,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 56,6
2026-04-21 wtorek	Łatwostrawna D02	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g pomarańcza 150 g	pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) kawa zbożowa z makiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g bukiet warzyw 100 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 209 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Sód [mg] 1 599,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 44,1