

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-12 niedziela	D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	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> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pomidor 150 g pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) marchew gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) sos mleczny 100 g ( <b>BIA, GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) Schab gotowany 80 g ( <b>MIĘ, SEL</b> ) Kompot truskawkowy 250 g	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) cukinia pieczona z ziołami 100 g rukola 15 g połędwica drobiowa złocista 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 139,9 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Sód [mg] 1 620 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 42,9
2026-04-13 poniedziałek	D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 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 połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) marmolada 25 g ( <b>DWU</b> ) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) seler gotowana (św) 150 g ( <b>BIA, SEL</b> ) gulasz gotowany 70 g ( <b>SEL</b> ) sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot wieloowocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 50 g ( <b>GLU, BIA, SEL, GOR</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g jarzyny z wody (m) 150 g ( <b>BIA</b> ) połędwica drobiowa złocista 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Energia [kcal] 2 130,9 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Sód [mg] 1 661,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 60
2026-04-14 wtorek	D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</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 pomidor b/z skórki 100 g pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) połędwica sopocka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g kompot wieloowocowy 250 g marchew gotowana 150 g ( <b>GLU</b> )	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> ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g kiełbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 191 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Sód [mg] 1 611,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 56,7
2026-04-15 środa	D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) Pasta z selera i białka jaja z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) zupa mleczna z ryżem 300 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Jabłko gotowne 150 g połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) jarzyny z wody 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos mleczny 100 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g	herbata owocowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) ser biały w kawałku 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor b/z skórki 150 g szynka bartenka 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) roszponka 20 g	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 141,3 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Sód [mg] 1 501,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 55
2026-04-16 czwartek	D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata owocowa 250 g Jabłko gotowne 150 g sałata 20 g szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 150 g	Filet z kurczaka gotowany 80 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ) buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy 250 g	połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g galart drobiowy, cytryna 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) pomidor b/z skórki 150 g kiełbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 028 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Sód [mg] 1 691,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 52,2

2026-04-17 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata ziołowa 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) szynka bartnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GÓR</b> ) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GÓR</b> ) kompot wielowocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g ziemniaki z koperkiem * 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA</b> ) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GÓR</b> ) Jabłko gotowne 150 g	twarożek z zieleciną 40 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pomidor b/z skórki 100 g rukola 15 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 065,8 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Sód [mg] 1 505,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 37,7
2026-04-18 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pomidor b/z skórki 150 g miód 25 g	Krupnik z kaszy jęczmieńnej z zieleciną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) Rolada z mięsa mielonego 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) Kompot truskawkowy 250 g seler gotowana (św) 150 g ( <b>BIA, SEL</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GÓR</b> )	jarzyny z wody 150 g ( <b>BIA, GLU, 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> ) roszponka 20 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GÓR</b> ) cukinia pieczona z ziołami 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 353,7 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 392 Sód [mg] 1 763,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 37,3
2026-04-19 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) połędwica sopocka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) rukola 15 g pomidor b/z skórki 100 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GÓR</b> ) pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem * 200 g seler gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GÓR</b> ) Kompot truskawkowy 250 g	herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GÓR</b> ) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 059,9 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 268,2 Sód [mg] 2 231,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 43,7
2026-04-20 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GÓR</b> ) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> ) ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) scha gotowany 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GÓR</b> ) dynia gotowana z zieleciną 150 g Kompot 250 g	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> ) szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GÓR</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) pomidor b/z skórki 100 g	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 074,9 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Sód [mg] 2 391,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 72,6
2026-04-21 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) połędwica z warzywami 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Jabłko gotowne 150 g	pasta z ryby (morszczuk) z warzywami 80 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ) 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> ) pomidor b/z skórki 150 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 048,2 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Sód [mg] 1 347,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 33,4