

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-12 niedziela	Podstawowa D01	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) rzodkiewka 100 g salata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	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 sos naturalny-lekki 100 g (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 twaróg z zieleniną 50 g (MLE) połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 228 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 273 Sód [mg] 1 787,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 52,5
2026-04-13 poniedziałek	Podstawowa D01	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) salata 20 g pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot wieloowocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) 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) Salatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR) salata 20 g połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 310,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Sód [mg] 1 630,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 46
2026-04-14 wtorek	Podstawowa D01	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 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 z pieczonych warzyw z brokułem i ziołami 70 g salata 20 g salatka szwedzka 150 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Grochówka 300 ml (GLU, SEL, ROŚ) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) Kompot truskawkowy 250 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) salata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka konserwowa 150 g	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 212,5 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Sód [mg] 1 631,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 53,9
2026-04-15 środa	Podstawowa D01	zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) salata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) salatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g rzodkiewka 100 g	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g kotlet mielony wieprzowy z cebulką pieczony ) 110 g (GLU, JAJ, ZIA) kapusta modra na ciepło 150 g (GLU)	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser biały w kawałku 30 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g roszponka 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 147,3 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Sód [mg] 1 788,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 34,3

2026-04-16 czwartek	Podstawowa D01	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Salatka z selera konserwowego z ananasem, jajkiem i serem żółtym 150 g ( <b>BIA, JAJ, SEL, DWU</b> ) herbata owocowa 250 g szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) salata 20 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Kapuśniak kujawski 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g salatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot truskawkowy 250 g sos szpinakowy 100 g ( <b>GLU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) salata 20 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) ogórek konserwowy 50 g ( <b>GOR</b> ) galaretki drobiowe, cytryna 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 055,9 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 258,7 Sód [mg] 2 030,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 47,5
2026-04-17 piątek	Podstawowa D01	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata ziołowa 250 ml chleb firmowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) szynka białego 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z cebulką 150 g	Zupa fasolowa 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU, ROŚ</b> ) kompot wieloowocowy 250 g naleśniki z serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MLE</b> ) kiwi (70 g) 1 szt	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ) twarożek z zieleciną 40 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 150 g rukola 15 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 071,3 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Sód [mg] 1 377,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 41,2
2026-04-18 sobota	Podstawowa D01	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) salata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) poledwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) salatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g herbata owocowa 250 g miód 25 g	Rolada z mięsa mielonego 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) Kompot truskawkowy 250 g sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g ( <b>SO2</b> ) surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g ( <b>DWU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor z cebulką 150 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) ser topiony 23 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 272,4 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Sód [mg] 1 883,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 32,1
2026-04-19 niedziela	Podstawowa D01	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) rukola 15 g szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z ciecierzycy 60 g ( <b>SEL</b> ) ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR</b> )	ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Kompot truskawkowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) marchew gotowana 150 g ( <b>GLU</b> )	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) poledwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor z pestkami dyni 150 g salata 20 g twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> )	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 089,1 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 269,2 Sód [mg] 1 734,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 47,4
2026-04-20 poniedziałek	Podstawowa D01	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata b/c 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) salatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleciną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> ) Gołąbki 250 g ( <b>JAJ</b> ) ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) Kompot 250 g sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) salata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g ( <b>JAJ</b> ) szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 150 g	Deser na maśle 1 szt	Energia [kcal] 2 132,9 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Sód [mg] 2 358,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 46,8

2026-04-21 wtorek	Podstawowa D01	<p>zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (<b>BIA, GLU</b>)  herbata z cytryną 250 g  chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)  masło 82% tłuszczu 15 g (<b>BIA</b>)  chleb razowy krojony 50 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)  Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (<b>JAJ</b>)  roszponka 20 g  pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g  kielbasa krakowska 30 g (<b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b>)</p>	<p>Kluski w sosie myśliwskim -z pieczarkami i papryką 350 g (<b>BIA, GLU, JAJ, GOR</b>)  Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (<b>GLU, SEL, DWU</b>)  kompot (mieszanka kompotowa) 250 g  pomarańcza 150 g</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<b>BIA</b>)  masło 82% tłuszczu 15 g (<b>BIA</b>)  Sałatka z ryby wędzonej 150 g (<b>JAJ, DWU, GOR</b>)  sałata 20 g  poledwica drobiowa 30 g (<b>GLU, SEL, GOR</b>)  ogórek zielony ze szczypiorkiem 100 g</p>	Monte -deser 1 szt	<p>Energia [kcal] 2 109,4  Białko ogółem [g] 81,1  Tłuszcz [g] 81,3  Węglowodany ogółem [g] 281,4  Sód [mg] 1 713,4  kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6  Błonnik pokarmowy [g] 21,4  suma cukrów prostych [g] 39,6</p>
-------------------	----------------	---	---	---	--------------------	---