

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-02 czwartek	Podstawowa Położniczy C01	jogurt naturalny 150 g (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) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR, SO2) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g połudwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Kawałki kurczaka w sosie curry 150 g (GLU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	szynka bartenka 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 150 g Pasta pomidorowo-twarogowa z zieleciną 30 g (MLE)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 152,1 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Sód [mg] 1 664,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 48,6
2026-04-03 piątek	Podstawowa Położniczy C01	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g marmolada 25 g (DWU) zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ)	gruszka 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot truskawkowy 250 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos porowy 100 g (GLU)	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 083,6 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Sód [mg] 1 354,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 68,9
2026-04-04 sobota	Podstawowa Położniczy C01	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Marmolada 50 g (DWU) ser topiony 50 g (BIA) jogurt naturalny 150 g (BIA)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	Zupa jarzynowa z zieleciną** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Makaron w sosie pomidorowym 300 g (GLU, JAJ, SEL) jabłko 150 g Kompot truskawkowy 250 g	pomarańcza 1 szt	herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 45 g (GLU, JAJ, ZIA) połudwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g papryka konserwowa 50 g	twarożek wiejski 200 g	Energia [kcal] 2 137,8 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Sód [mg] 1 816,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 98,5

2026-04-05 niedziela	Podstawowa Położniczy C01	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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) salata 20 g ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR)	kiwi (70 g) 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) ketchup 20 g (GLU, SEL) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) salata 20 g sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU)	Deser na maślance 1 szt	Energia [kcal] 2 744,8 Białko ogółem [g] 136,3 Tłuszcz [g] 115,2 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Sód [mg] 2 828 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 65,6
2026-04-06 poniedziałek	Podstawowa Położniczy C01	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 kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Szynka z jajkiem w galarecie z zieleniną 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR, SO2) salata 20 g pomarańcza 0,5 g	sok marchwiowo-owocowy 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kotlet schabowy panierowany-pieczony 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) buraczki gotowane 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	babka 80 g (GLU, JAJ)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z cebulką 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) herbata z cytryną 250 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 664,6 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 123,8 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Sód [mg] 1 919,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 76,4
2026-04-07 wtorek	Podstawowa Położniczy C01	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki (św) 150 g (JAJ, SEL) rzodkiewka 100 g zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) rukola 15 g poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) jablko 150 g	Koktajl mleczno-owocowy na maślance 250 ml (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) kompot owocowy 250 g pomarańcza 150 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ogórek kiszony 150 g ryba w galarecie(morszczuk) 150 g (MIĘ, RYB, SEL) ser topiony 23 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 407,6 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 381 Sód [mg] 1 659,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 131,3

2026-04-08 środa	Podstawowa Położniczy C01	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) herbata owocowa 250 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa pieczarkowa z ziemnikami i zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	Naleśnik z musem jabłkowym i śmietaną 1 szt 100 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pasta litewska z natką pietruszki (z kurczaka i jajka) 70 g (GLU, JAJ, SEL) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) mix salat 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) marchewka w plasterkach (św) 100 g (BIA)	Monte-deser 1 szt	Energia [kcal] 2 381,7 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Sód [mg] 1 604,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 68,7
2026-04-09 czwartek	Podstawowa Położniczy C01	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata ziołowa 250 ml pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR, SO2) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	banan(180g) 1 szt	ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połudwica drobiowa ziocista 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 479,5 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 359,6 Sód [mg] 1 795,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 64,8
2026-04-10 piątek	Podstawowa Położniczy C01	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z pestkami dyni 150 g	pomarańcza 100 g	Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana(morszczuk) 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos grecki * 150 g (GLU) kompot wieloowocowy 250 g jabłko 150 g	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	twarożek z koperkiem 70 g (MLE) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 493,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 354,6 Sód [mg] 2 034,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 76,2

2026-04-11 sobota	Podstawowa Położniczy C01	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) jogurt naturalny 150 g (BIA) rosół 20 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy 250 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) szpinak 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	galaretkę z owocem 200 g (MIĘ, SOJ, SO2)	pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) papryka konserwowa 150 g herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	twarożek ziołowy 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2074,1 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 258 Sód [mg] 1 697 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 41,5
-------------------	---------------------------	--	---------------	---	---	--	---	---