

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-02 czwartek	Podstawowa D01	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 szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR)	Kawalki kurczaka w sosie curry 150 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ryż na sypko 200 g (BIA) jablko 150 g kompot owocowy 250 g		masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Sledź w oleju rzepakowym 80 g (DWU) ogórek kiszony 150 g Pasta twarogowo-pomidorowa 30 g (MLE)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 285,3 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Sód [mg] 1 925 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 52
2026-04-03 piątek	Podstawowa D01	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) 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 zieloną i słonecznikiem 150 g marmolada 25 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (GLU, SEL) Ryba pieczona (morszczuk) 100 g (RYB) Kompot truskawkowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos porowy 100 g (GLU)		sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, 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) ser biały wędzony z czosnkiem 50 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 033,9 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 274,5 Sód [mg] 1 366,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 52
2026-04-04 sobota	Podstawowa D01	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) ogórek kiszony 150 g miód 25 g	Zupa jarzynowa z zieloną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Makaron w sosie pomidorowym 300 g (GLU, JAJ, SEL) jablko 150 g kompot owocowy 250 g		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) pasztet drobiowy-zapiekan 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SEL, GOR) sałata 20 g papryka konserwowa 150 g	twarożek wiejski 200 g	Energia [kcal] 2 301,3 Białko ogółem [g] 59,3 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Sód [mg] 2 204,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 72,4
2026-04-05 niedziela	Podstawowa D01	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) sałata 20 g ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR) pomidor 100 g mandarynka 70 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SÓJ, SEL) sałatka z selera konserwowego z ananasem .wędliną,jajkiem 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g chrzan 20 g	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 765,7 Białko ogółem [g] 138,2 Tłuszcz [g] 115 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Sód [mg] 2 674 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 68,7

2026-04-06 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) 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) sałata 20 g pomarańcza 0,5 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)	herbata z cytryną 250 g 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) Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 568,1 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 123 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Sód [mg] 1 913 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 74,2
2026-04-07 wtorek	Podstawowa D01	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g pieczywo 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) rukola 15 g połudwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) rzodkiewka 100 g jabłko 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g fasolka po bretońsku 300 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, ROŚ) pomarańcza 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ryba w galarecie(morszczuk) 150 g (MIĘ, RYB, SEL) sałata 20 g ogórek kiszony 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser topiony 23 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 437 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 381,2 Sód [mg] 2 580,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 52 suma cukrów prostych [g] 55,6
2026-04-08 środa	Podstawowa D01	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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa pieczarkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Szynka gotowana 80 g (GLU, MIĘ) kompot wieloowocowy* 250 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)		pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) mix sałat 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pasta litewska z natką pietruszki (z kurczaka i jajka) 70 g (GLU, JAJ, SEL) papryka konserwowa 150 g ser wędzony 30g 30 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 272,8 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Sód [mg] 2 065,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 51,3
2026-04-09 czwartek	Podstawowa D01	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata ziołowa 250 ml pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) szynka bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa cebulowa z grzankami 300 g (GLU, JAJ, SEL, ZIA) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy* 250 g		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 sałata 20 g twarożek z pomidorami 40 g (MLE) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połudwica drobiowa złociста 30 g (GLU, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 1 930,8 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 267,2 Sód [mg] 1 748,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 33,6

2026-04-10 piątek	Podstawowa D01	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 zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z pestka dyni 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba pieczona (morszczuk) 100 g (RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot wieloowocowy 250 g sos grecki * 150 g (GLU) jabłko 150 g	twarożek z 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] 2 047,8 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Sód [mg] 1 840,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 54,1
2026-04-11 sobota	Podstawowa D01	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) roszponka 20 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką .zieleniną i olejem rzepakowym 150 g jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) kompot wieloowocowy 250 g ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	papryka konserwowa 150 g herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL)	twarożek zielony 150 g 150 g (BIA, MLE)	Energia [kcal] 2 099,3 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 269,7 Sód [mg] 1 705,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 46,1