

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-12 niedziela	Podstawowa Położniczy C01	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 sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	soczek jablkowy 1 szt	Rosół z makaronem i natką ietruski 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	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połudwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) rukola 15 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 296,7 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 281 Sód [mg] 1 906,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 45,5
2026-04-13 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) 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) sałata 20 g pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g	Ciastko FIT 1 szt	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	jabłko 150 g	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) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połudwica drobiowa złocista 50 g (GLU, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 338,2 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Sód [mg] 1 241,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 53,8
2026-04-14 wtorek	Podstawowa Położniczy C01	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pasta z pieczonych warzyw z brokulem i ziołami 70 g sałata szwedzka 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g połudwica sopočka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	pomarańcza 100 g	surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) Kompot truskawkowy 250 g	babka 80 g (GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g ser topiony 23 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 298,6 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Sód [mg] 1 605,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 81,3

2026-04-15 środa	Podstawowa Położniczy C01	jogurt naturalny 150 g (BIA) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g polędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) rzodkiewka 100 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) kotlet mielony wieprzowy z cebulką (pieczony) 110 g (GLU, JAJ, ZIA) kapusta modra na ciepło 150 g (GLU)	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	ser biały w kawałku 30 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g roszponka 20 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 148,6 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Sód [mg] 1 541,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 51,6
2026-04-16 czwartek	Podstawowa Położniczy C01	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g Sałatka z selera konserwowego z ananase, jajkiem i serem żółtym 150 g (JAJ, SEL, DWU) szynka białego 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	jabłko 150 g	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) Filet z kurczaka gotowany 80 g sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g Kompot truskawkowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos szpinakowy 100 g (GLU)	galaretka mleczno owocowa z truskawkami 150 g (BIA, MIE, SOJ)	galaretki drobiowe, cytryna 60 g (MIE, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA) ogórek konserwowy 50 g (GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 151,2 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 271,6 Sód [mg] 1 578,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 56,1
2026-04-17 piątek	Podstawowa Położniczy C01	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata ziołowa 250 ml chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka białego 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z cebulką 150 g	soczek jabłkowy 1 szt	Zupa fasolowa 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ, MLE) kompot wieloowocowy 250 g kiwi 150 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) twarożek z zieleciną 40 g (MLE) pomarańcza 100 g rukola 15 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 206,7 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Sód [mg] 1 325,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 43,4
2026-04-18 sobota	Podstawowa Położniczy C01	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) polędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) miód 25 g	gruszka 150 g	Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Kompot truskawkowy 250 g surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g (DWU) sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g (SO2)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z cebulką 150 g ser topiony 23 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 368,1 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 373,8 Sód [mg] 1 794,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 56,4

2026-04-19 niedziela	Podstawowa Położniczy C01	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) rukola 15 g Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek konserwowy 100 g (GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA)	wafelek 1 szt	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Udziec z kurczaka duszony 120 g marchew gotowana 150 g (GLU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Kompot truskawkowy 250 g	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml (BIA)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z pestkami dyni 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 618,7 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Sód [mg] 2 036,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 106,2
2026-04-20 poniedziałek	Podstawowa Położniczy C01	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	banan(180g) 1 szt	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Kompot 250 g	babka 80 g (GLU, JAJ)	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g (JAJ) pomidor 150 g	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 216,8 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Sód [mg] 1 807 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 80,5
2026-04-21 wtorek	Podstawowa Położniczy C01	herbata z cytryną 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 jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jabłko 150 g	Kluski w sosie myśliwskim -z pieczarkami i papryką 350 g (BIA, GLU, JAJ, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ)	Ciastko FIT 1 szt	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) bukiet warzyw 100 g pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 317,9 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Sód [mg] 1 962,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 34,3