

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-23 poniedziałek	Łatwostrawna D02	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g marmolada 25 g (DWU) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) kompot wielowocowy 250 g	Pasta z twarogu i wędliny z zieloną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 032,4 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Sód [mg] 1 989 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 56
2026-03-24 wtorek	Łatwostrawna D02	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata ziołowa 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z pieczonych warzyw z brokułem i ziołami 70 g pomidor z natką pietruszki 150 g poledwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) kompot wielowocowy 250 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (gotowane żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 169,6 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 323 Sód [mg] 1 573,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 52,3
2026-03-25 środa	Łatwostrawna D02	zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (BIA, JAJ) jabłko 150 g	Klopsik wieprzowy -duszony 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	ser biały w kawałku 30 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) roszponka 20 g pomidor 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 075,2 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Sód [mg] 1 733,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 51,8
2026-03-26 czwartek	Łatwostrawna D02	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g mandarynka 70 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g sałata 20 g	Filet z kurczaka gotowany 80 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy 250 g sos szpinakowy 100 g (GLU)	poledwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g galareta drobiowa, cytryna 120 g (MIĘ) pomidor z natką pietruszki 150 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 030,5 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Sód [mg] 1 737,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 51,1
2026-03-27 piątek	Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata ziołowa 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka bartenka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pulpet z ryby (morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot wielowocowy 250 g jabłko 150 g kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Paprykarz rybny -lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieloną 40 g (MLE) pomidor 100 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 080,9 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Sód [mg] 1 608,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 42,5

2026-03-28 sobota	Łatwostrawna D02	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pomidor 150 g miód 25 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Kompot truskawkowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g jabłko 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 353,7 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 380,3 Sód [mg] 1 812,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 43,8
2026-03-29 niedziela	Łatwostrawna D02	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) rukola 15 g pomidor 150 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) marchew gotowana 150 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g Kompot truskawkowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 053,4 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 244,3 Sód [mg] 1 548 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 46,1
2026-03-30 poniedziałek	Łatwostrawna D02	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor 100 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Kompot 250 g	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) pomidor 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 083,5 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Sód [mg] 2 303,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 56,6
2026-03-31 wtorek	Łatwostrawna D02	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g pomarańcza 150 g	pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g bukiet warzyw 100 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 209 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Sód [mg] 1 599,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 44,1
2026-04-01 środa	Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata b/c 250 ml miód 25 1 szt	Filet drobiowy gotowany w jarzynach 230 g Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Kompot truskawkowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser biały w kostce 50 g (BIA) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 064,5 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Sód [mg] 1 190 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 57,9