

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2026-02-11 środa	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ) sałatka z pomidora 70g		zupa szpinakowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Pieczeń rzymska 130g (GLU Pszen, JAJ) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka z modrej kapusty 150g (JAJ) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka krakowska parzona 50g (MIE, DWU) ogórek kiszony 70g mieszanka salat 30g	Energia [kcal] 2 325,70 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 78,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 332,70 Węglowodany ogółem [g] 32,90 suma cukrów prostych [g] 105,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 Sód [mg] 4 028,70	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ) sałatka z pomidora 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	zupa szpinakowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Pieczeń rzymska 130g (GLU Pszen, JAJ) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g surówka z modrej kapusty 150g (JAJ) jabłko 1szt kompot 250ml	kisiel cytrynowy 150ml bez cukru	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka krakowska parzona 50g (MIE, DWU) ogórek kiszony 70g mieszanka salat 30g	Energia [kcal] 2 076,80 Białko ogółem [g] 78,20 Tłuszcz [g] 72,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 310,00 Węglowodany ogółem [g] 29,90 suma cukrów prostych [g] 84,90 Błonnik pokarmowy [g] 34,70 Sód [mg] 3 939,20	
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ) sałatka z pomidora 70g		zupa szpinakowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Pieczeń rzymska 130g (GLU Pszen, JAJ) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g marchewka gotowana 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka krakowska parzona 50g (MIE, DWU) pomidor 70g mieszanka salat 30g	Energia [kcal] 2 286,50 Białko ogółem [g] 91,10 Tłuszcz [g] 76,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 332,60 Węglowodany ogółem [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 103,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 Sód [mg] 3 593,90	
2026-02-12 czwartek	Podstawowa	herbata 250ml zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 50g pomidor 50g Twaróg półtłusty 50g (BIA)		Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany smażony 130g (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kapusta kiszona gotowana 150g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasztet zapiekany 70g (BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ogórek konserwowy 70g (GOR)	Energia [kcal] 2 234,50 Białko ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 82,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 307,00 Węglowodany ogółem [g] 32,50 suma cukrów prostych [g] 70,90 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 3 027,10	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2026-02-12 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 50g pomidor 50g Twaróg półtusty 50g (BIA)	kiwi 1szt	Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) filet z kurczaka gotowany 130g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kapusta kiszona gotowana 150g (GLU Pszen) kalefior gotowany 200g kompot 250ml	serek wiejski 100g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 50g ogórek konserwowy 70g (GOR)	Energia [kcal] 2 066,00 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 84,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 268,20 Węglowodany ogółem [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 60,40 Błonnik pokarmowy [g] 39,50 Sód [mg] 3 264,30	
	Lekkostrawna	herbata 250ml zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 50g pomidor 50g Twaróg półtusty 50g (BIA)		Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) filet z kurczaka gotowany 130g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalefior gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 50g pomidor 70g	Energia [kcal] 2 069,20 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 76,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 274,30 Węglowodany ogółem [g] 26,80 suma cukrów prostych [g] 56,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,50 Sód [mg] 2 636,60	
2026-02-13 piątek	Podstawowa	Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz 80g (RYB) ogórek zielony 70g mus jabłkowy 30g		Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka familijna 50g (BIA, SOJ) papryka konserwowa 70g mieszanka salat 30g	Energia [kcal] 2 071,60 Białko ogółem [g] 81,80 Tłuszcz [g] 77,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 283,90 Węglowodany ogółem [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 71,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 994,30	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa rozpuszalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) paprykarz 80g (RYB) ogórek zielony 70g pomidor 30g	koktajl z truskawkami 200ml (BIA)	Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gzik 150g (BIA) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot 250ml	sok warzywny 200ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) szynka familijna 50g (BIA, SOJ) papryka konserwowa 70g mieszanka salat 30g	Energia [kcal] 2 022,60 Białko ogółem [g] 86,20 Tłuszcz [g] 79,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 274,00 Węglowodany ogółem [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 64,60 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 Sód [mg] 3 765,60	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2026-02-13 piątek	Lekkostrawna	Kawa rozpuszalna 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) paprykarz 80g (RYB) pomidor 70g mus jabłkowy 30g		Barszcz czerwony 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) ziemniaki gotowane 250g jablko gotowane 1szt kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ) pomidor 70g mieszanka salat 30g	Energia [kcal] 2 066,30 Białko ogółem [g] 81,90 Tłuszcz [g] 76,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 284,30 Węglowodany ogółem [g] 28,70 suma cukrów prostych [g] 72,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 Sód [mg] 2 813,30	
	Podstawowa	Kawa rozpuszalna 250ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka szkolna wieprzowa 50g (SOJ) pomidor 70g mus jabłkowy 30g		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 70g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	Energia [kcal] 2 180,10 Białko ogółem [g] 94,60 Tłuszcz [g] 75,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 297,50 Węglowodany ogółem [g] 28,30 suma cukrów prostych [g] 66,00 Błonnik pokarmowy [g] 19,20 Sód [mg] 2 226,30	
2026-02-14 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa rozpuszalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka szkolna wieprzowa 50g (SOJ) pomidor 70g ogórek kiszony 30g	jablko 1szt	Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy gotowany 200g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g (JAJ) kompot 250ml	Budyń kokosowy b/c 150ml (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 70g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	Energia [kcal] 2 270,60 Białko ogółem [g] 87,10 Tłuszcz [g] 86,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 314,40 Węglowodany ogółem [g] 28,00 suma cukrów prostych [g] 84,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,40 Sód [mg] 2 232,80	
	Lekkostrawna	Kawa rozpuszalna 250ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka szkolna wieprzowa 50g (SOJ) pomidor 70g mus jabłkowy 30g		Zupa z cukinii 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 70g (BIA) pomidor 70g	Energia [kcal] 2 141,40 Białko ogółem [g] 94,60 Tłuszcz [g] 70,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 298,00 Węglowodany ogółem [g] 27,90 suma cukrów prostych [g] 66,00 Błonnik pokarmowy [g] 19,40 Sód [mg] 2 038,70	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2026-02-15 niedziela	Podstawowa	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) parówka drobiowa na ciepło 70g (GLU Pszen, MIE, DWU) ketchup 20g sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 100g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż gotowany na sytko 200g kapusta modra gotowana 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka delikatna z fileta 50g (BIA) pomidor 70g powidła śliwkowe 30g	Energia [kcal] 2 217,20 Białko ogółem [g] 85,10 Tłuszcz [g] 76,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 316,10 Węglowodany ogółem [g] 32,10 suma cukrów prostych [g] 77,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 2 382,40	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) parówka drobiowa na ciepło 70g (GLU Pszen, MIE, DWU) ketchup 20g sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 100g	sok pomidorowy 200ml	Rosół czysty 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż brązowy gotowany 200g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml	kisiel wiśniowy 150ml bez cukru	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka delikatna z fileta 50g (BIA) pomidor 70g powidła śliwkowe 30g	Energia [kcal] 2 291,30 Białko ogółem [g] 83,60 Tłuszcz [g] 87,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 329,30 Węglowodany ogółem [g] 33,20 suma cukrów prostych [g] 89,80 Błonnik pokarmowy [g] 39,20 Sód [mg] 2 798,00	
	Lekkostrawna	Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kakao 250ml (BIA) parówka drobiowa na ciepło 70g (GLU Pszen, MIE, DWU) ketchup 20g pomidor 70g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (BIA, GLU Pszen) ryż gotowany na sytko 200g bukiet warzyw gotowany 200g		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Szynka delikatna z fileta 50g (BIA) pomidor 70g dżem 30g	Energia [kcal] 2 185,70 Białko ogółem [g] 84,90 Tłuszcz [g] 85,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 289,30 Węglowodany ogółem [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 54,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,30 Sód [mg] 2 424,80	
2026-02-16 poniedziałek	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) poledwica drobiowa 50g papryka konserwowa 70g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz wieprzowy gotowany z papryką 130g (GLU Pszen) sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ) sałatka z pomidora 70g	Energia [kcal] 2 201,10 Białko ogółem [g] 86,70 Tłuszcz [g] 85,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 292,10 Węglowodany ogółem [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 51,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 Sód [mg] 2 535,90	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2026-02-16 poniedziałek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędwica drobiowa 50g papryka konserwowa 70g	wafle ryżowe 30g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) surówka wielowarzynna 150g kompot 250ml	kanapka z wędliną i ogórkiem 1 szt (BIA, GLU Pszen, JAJ)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ) sałatka z pomidora 70g	Energia [kcal] 2 212,10 Białko ogółem [g] 75,40 Tłuszcz [g] 89,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 312,20 Węglowodany ogółem [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 46,00 Błonnik pokarmowy [g] 39,30 Sód [mg] 2 627,70	
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędwica drobiowa 50g pomidor 70g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka bankietowa 50g (BIA, SOJ) sałatka z pomidora 70g	Energia [kcal] 2 190,90 Białko ogółem [g] 85,80 Tłuszcz [g] 81,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 299,40 Węglowodany ogółem [g] 28,20 suma cukrów prostych [g] 50,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,90 Sód [mg] 2 357,10	
	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 60g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) sztuka mięsa drobiowa smażona 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kasza gryczana gotowana 250g (GLU Pszen) Surówka z białej kapusty 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 80g (SEL) twarożek 30g (BIA)	Energia [kcal] 2 089,10 Białko ogółem [g] 85,80 Tłuszcz [g] 87,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 262,00 Węglowodany ogółem [g] 30,50 suma cukrów prostych [g] 59,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 Sód [mg] 2 124,80	
2026-02-17 wtorek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 60g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g	biskopki bez cukru 30g	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) kasza gryczana gotowana 250g (GLU Pszen) Surówka z białej kapusty 150g kompot 250ml seler gotowany 200g (SEL)	sok pomidorowy 200ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 80g (SEL) twarożek 30g (BIA)	Energia [kcal] 2 166,40 Białko ogółem [g] 87,00 Tłuszcz [g] 76,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 330,60 Węglowodany ogółem [g] 27,20 suma cukrów prostych [g] 63,80 Błonnik pokarmowy [g] 51,10 Sód [mg] 3 067,70	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2026-02-17 wtorek	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka zielonogórska wieprzowa 50g (SOJ) sałatka z ogórka kiszzonego i kapusty pekińskiej 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) sztućka mięsa drobiowego gotowana 130g sos pomidorowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalefior gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml masło extra 15g (BIA) pasta brokułowa 80g (SEL) twarożek 30g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen)	Energia [kcal] 2 039,90 Białko ogółem [g] 83,80 Tłuszcz [g] 80,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 267,70 Węglowodany ogółem [g] 29,70 suma cukrów prostych [g] 57,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 762,20	
	Podstawowa	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300 ml (BIA) szynka mielona 50g (BIA, SOJ) pomidor 70g mus jabłkowy 30g		Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g (GLU Pszen) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalefior gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 50g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka salat 30g	Energia [kcal] 2 020,70 Białko ogółem [g] 83,00 Tłuszcz [g] 67,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 295,50 Węglowodany ogółem [g] 29,20 suma cukrów prostych [g] 62,10 Błonnik pokarmowy [g] 28,20 Sód [mg] 3 420,70	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) szynka luksusowa 50g pomidor 70g ogórek zielony 30g	gruszka 1 szt	Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g (GLU Pszen) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kalefior gotowany 200g kompot 250ml kiwi 1szt	galaretki 150g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 50g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka salat 30g	Energia [kcal] 2 020,60 Białko ogółem [g] 83,90 Tłuszcz [g] 77,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 285,60 Węglowodany ogółem [g] 25,00 suma cukrów prostych [g] 51,70 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 Sód [mg] 3 290,50	
	Lekkostrawna	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300 ml (BIA) szynka luksusowa 50g pomidor 70g mus jabłkowy 30g		Zupa marchewkowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL) pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g (GLU Pszen) sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 50g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka salat 30g	Energia [kcal] 2 001,30 Białko ogółem [g] 83,20 Tłuszcz [g] 67,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 287,00 Węglowodany ogółem [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 61,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 Sód [mg] 3 353,80	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2026-02-19 czwartek	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 100g Twaróg półtłusty 50g (BIA)		Zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) makaron gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) serek biały na słodko 120g (BIA) sos truskawkowy 150ml kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 50g (SOJ) papryka konserwowa 70g	Energia [kcal] 2 290,60 Białko ogółem [g] 100,30 Tłuszcz [g] 64,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 344,60 Węglowodany ogółem [g] 29,10 suma cukrów prostych [g] 90,10 Błonnik pokarmowy [g] 21,40 Sód [mg] 2 753,30	
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli z natką pietruszki 100g Twaróg półtłusty 50g (BIA)	jabłko 1szt	Zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy gotowany 200g serek waniliowy bez cukru 120g (BIA) sos truskawkowy bez cukru 150ml kompot 250ml	mus warzywny 100g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 50g (SOJ) papryka konserwowa 70g	Energia [kcal] 2 040,10 Białko ogółem [g] 86,80 Tłuszcz [g] 55,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 327,60 Węglowodany ogółem [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 83,30 Błonnik pokarmowy [g] 33,00 Sód [mg] 2 568,50	
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 70g Twaróg półtłusty 50g (BIA)		Zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) makaron gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) serek biały na słodko 120g (BIA) sos truskawkowy 150ml kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka konserwowa z kurczakiem 50g (SOJ) pomidor 70g	Energia [kcal] 2 277,80 Białko ogółem [g] 99,90 Tłuszcz [g] 63,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 343,60 Węglowodany ogółem [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 89,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 Sód [mg] 2 134,60	
2026-02-20 piątek	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 70g		Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) ryba smażona 130g (RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) serek wiejski 100g sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g	Energia [kcal] 2 001,20 Białko ogółem [g] 65,20 Tłuszcz [g] 61,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 324,50 Węglowodany ogółem [g] 24,30 suma cukrów prostych [g] 81,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 Sód [mg] 2 805,90	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2026-02-20 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta z soczewicy czerwonej 80g sałatka z ogórka konserwowego i cebuli 70g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot 250ml	wafle ryżowe 30g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) serek wiejski 100g sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g	Energia [kcal] 1 987,80 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 55,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 314,60 Węglowodany ogółem [g] 22,30 suma cukrów prostych [g] 60,60 Błonnik pokarmowy [g] 40,60 Sód [mg] 3 056,50	
	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta selerowa 80g (SEL) sałatka z pomidora 70g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) pulpet rybny gotowany 130g (GLU Pszen, JAJ, RYB) sos cytrynowy gotowany 100ml (GLU Pszen) ziemniaki 200g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) serek wiejski 100g pomidor 50g mus jabłkowy 30g	Energia [kcal] 2 125,90 Białko ogółem [g] 100,60 Tłuszcz [g] 50,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 343,10 Węglowodany ogółem [g] 23,80 suma cukrów prostych [g] 84,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 Sód [mg] 2 497,20	
2026-02-21 sobota	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIE, DWU) ryż gotowany na sypko 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	Energia [kcal] 2 146,10 Białko ogółem [g] 77,10 Tłuszcz [g] 73,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 314,50 Węglowodany ogółem [g] 28,70 suma cukrów prostych [g] 84,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 2 583,50	kisiel 150g
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	biskopki bez cukru 30g	Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIE, DWU) ryż brązowy gotowany 200g kompot 250ml gruszka 1 szt	Budyń kokosowy b/c 150ml (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 70g	Energia [kcal] 2 162,70 Białko ogółem [g] 72,00 Tłuszcz [g] 73,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 339,20 Węglowodany ogółem [g] 28,00 suma cukrów prostych [g] 100,80 Błonnik pokarmowy [g] 38,80 Sód [mg] 2 570,00	kisiel 150g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2026-02-21 sobota	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka gotowana wieprzowa 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa z brokułami 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (MIE, DWU) ryż gotowany na sypko 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Twaróg z ziołami 60g (BIA) pomidor 70g	Energia [kcal] 2 187,00 Białko ogółem [g] 77,10 Tłuszcz [g] 77,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 315,00 Węglowodany ogółem [g] 29,10 suma cukrów prostych [g] 84,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 Sód [mg] 2 396,00	kisiel 150g
	Podstawowa	kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Kielbasa śląska na ciepło 60g musztarda 20g (DWU) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) udko duszone 130g sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka mielona 40g (BIA, SOJ) pomidor 70g	Energia [kcal] 2 139,50 Białko ogółem [g] 97,80 Tłuszcz [g] 79,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 279,50 Węglowodany ogółem [g] 34,80 suma cukrów prostych [g] 61,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 3 689,60	budyń 150ml (BIA)
2026-02-22 niedziela	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kakao 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Kielbasa śląska na ciepło 60g musztarda 20g (DWU) papryka konserwowa 70g mieszanka sałat 30g	twarożek waniliowy 100g (BIA)	Rosół z makaronem razowym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) udko duszone 130g sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g jabłko 1szt kompot 250ml	wafle ryżowe 30g	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	Energia [kcal] 2 270,10 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 76,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 315,90 Węglowodany ogółem [g] 34,10 suma cukrów prostych [g] 71,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,90 Sód [mg] 3 695,40	Budyń b/c 150ml (BIA)
	Lekkostrawna	kakao 250ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) parówka drobiowa na ciepło 60g (GLU Pszen, MIE, DWU) ketchup 20g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) udko duszone 130g sos mleczny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	Energia [kcal] 2 119,10 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 80,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 278,30 Węglowodany ogółem [g] 35,10 suma cukrów prostych [g] 61,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 Sód [mg] 3 507,20	budyń 150ml (BIA)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2026-02-23 poniedziałek	Podstawowa	Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) Pivna 40g (DWU) sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	Energia [kcal] 2 140,90 Białko ogółem [g] 81,20 Tłuszcz [g] 69,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 323,00 Węglowodany ogółem [g] 27,40 suma cukrów prostych [g] 54,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 Sód [mg] 3 116,60	jablko 1szt
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa rozpuszalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	kiwi 1szt	Zupa pomidorowa z ryżem brazowym 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml	Jogurt naturalny 100g (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	Energia [kcal] 2 023,30 Białko ogółem [g] 71,90 Tłuszcz [g] 76,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 295,60 Węglowodany ogółem [g] 24,30 suma cukrów prostych [g] 47,30 Błonnik pokarmowy [g] 36,00 Sód [mg] 2 950,60	jablko 1szt
	Lekkostrawna	Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka tradycyjna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) gulasz drobiowy gotowany 130g (GLU Pszen) sos jasny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kielbasa szynkowa 40g pomidor 70g	Energia [kcal] 2 057,40 Białko ogółem [g] 81,50 Tłuszcz [g] 61,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 318,00 Węglowodany ogółem [g] 24,70 suma cukrów prostych [g] 53,80 Błonnik pokarmowy [g] 26,80 Sód [mg] 2 648,70	jablko 1szt
	2026-02-24 wtorek	Podstawowa	herbata 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selerowa gotowana 80g (BIA, JAJ, SEL) ogórek konserwowy 70g (GOR)		Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany smażony 130g (GLU Pszen, JAJ) ziemniaki gotowane 250g kapusta kiszona gotowana 150g (GLU Pszen) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtłusty 50g (BIA)	Energia [kcal] 2 497,30 Białko ogółem [g] 114,10 Tłuszcz [g] 85,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 327,80 Węglowodany ogółem [g] 49,40 suma cukrów prostych [g] 88,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 3 036,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2026-02-24 wtorek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selerowa gotowana 80g (BIA, JAJ, SEL) ogórek konserwowy 70g (GOR)	serek wiejski 100g	Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) schab duszony 130g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kapusta kiszona gotowana 150g (GLU Pszen) kompot 250ml	kanapka z wędliną i ogórkiem 1 szt (BIA, GLU Pszen, JAJ)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtłusty 50g (BIA)	Energia [kcal] 2 524,50 Białko ogółem [g] 140,90 Tłuszcz [g] 107,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 289,70 Węglowodany ogółem [g] 43,10 suma cukrów prostych [g] 65,80 Błonnik pokarmowy [g] 43,50 Sód [mg] 3 461,80	twarożek naturalny 100g (BIA)
	Lekkostrawna	herbata 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU Pszen) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) pasta jajeczno-selerowa gotowana 80g (BIA, JAJ, SEL) pomidor 70g		Zupa dyniowa z kluseczkami 300ml (GLU Pszen, JAJ, SEL) schab duszony 130g sos koperkowy 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędwica sopocka 40g (SOJ) pomidor 50g Twaróg półtłusty 50g (BIA)	Energia [kcal] 2 450,30 Białko ogółem [g] 124,70 Tłuszcz [g] 87,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 318,10 Węglowodany ogółem [g] 35,70 suma cukrów prostych [g] 77,00 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 2 631,10	sok jabłkowy 200ml
2026-02-25 środa	Podstawowa	kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) serek wiejski 100g sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 100g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza pęczak gotowana 200g (GLU Pszen) bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędwica wiśniowa 40g (MIE, DWU) Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	Energia [kcal] 2 573,10 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 84,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 372,50 Węglowodany ogółem [g] 32,40 suma cukrów prostych [g] 124,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 3 950,50	budyń 150ml (BIA)
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa z mlekiem 250ml (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) serek wiejski 100g sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 100g	sok warzywny 200ml	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) kasza pęczak gotowana 200g (GLU Pszen) bukiet warzyw gotowany 200g seler gotowany 200g (SEL) kompot 250ml	Jogurt naturalny 100g (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) połędwica wiśniowa 40g (MIE, DWU) Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	Energia [kcal] 2 247,90 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 78,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 336,50 Węglowodany ogółem [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 79,20 Błonnik pokarmowy [g] 48,00 Sód [mg] 4 656,80	Budyń b/c 150ml (BIA)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2026-02-25 środa	Lekkostrawna	kawa z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) serek wiejski 100g pomidor 70g mus jabłkowy 30g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (SEL, GOR) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pieczeniowy 100ml (GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) sos poledwica wiśniowa 50g (MIE, DWU) pomidor 70g	Energia [kcal] 2 353,90 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 79,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 331,10 Węglowodany ogółem [g] 31,80 suma cukrów prostych [g] 123,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 924,00	budyń 150ml (BIA)
	Podstawowa	herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 70g Twaróg półtłusty 40g (BIA)		Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka familijna 40g (GLU Pszen, SOJ) papryka konserwowa 70g mieszanka salat 30g	Energia [kcal] 2 151,50 Białko ogółem [g] 93,90 Tłuszcz [g] 65,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 315,20 Węglowodany ogółem [g] 27,20 suma cukrów prostych [g] 84,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 448,90	kisiel 150g
2026-02-26 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 70g Twaróg półtłusty 40g (BIA)	pomarańcza 1szt	Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) makaron razowy gotowany 200g kompot 250ml jabłko 1szt	mus owocowo-warzyw ny	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka familijna 40g (GLU Pszen, SOJ) papryka konserwowa 70g mieszanka salat 30g	Energia [kcal] 2 063,10 Białko ogółem [g] 81,30 Tłuszcz [g] 66,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 320,20 Węglowodany ogółem [g] 24,40 suma cukrów prostych [g] 80,40 Błonnik pokarmowy [g] 37,50 Sód [mg] 2 267,40	kisiel 150ml bez cukru
	Lekkostrawna	herbata 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) jajko gotowane 1szt (JAJ) sałatka z pomidora 70g Twaróg półtłusty 40g (BIA)		Zupa selerowa 300ml (BIA, SEL, GOR) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (GLU Pszen, SEL, GOR) kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka familijna 40g (GLU Pszen, SOJ) pomidor 70g mieszanka salat 30g	Energia [kcal] 2 004,30 Białko ogółem [g] 89,30 Tłuszcz [g] 82,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 244,80 Węglowodany ogółem [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 84,00 Błonnik pokarmowy [g] 20,20 Sód [mg] 1 937,00	kisiel 150g

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2026-02-27 piątek	Podstawowa	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) paprykarz 70g (RYB) ogórek zielony 70g mus jabłkowy 30g		Zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) makaron gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) serek biały na słodko 120g (BIA) sos truskawkowy 150ml kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 50g pomidor 70g	Energia [kcal] 2 138,60 Białko ogółem [g] 84,90 Tłuszcz [g] 53,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 348,20 Węglowodany ogółem [g] 23,70 suma cukrów prostych [g] 91,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 Sód [mg] 2 608,10	sok pomidorowy 200ml
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło extra 15g (BIA) pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszalna 250ml paprykarz 70g (RYB) ogórek zielony 70g pomidor 50g	serek wiejski 100g	Zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) makaron gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) serek waniliowy bez cukru 120g (BIA) sos truskawkowy bez cukru 150ml kompot 250ml	Budyń b/c 150ml (BIA)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	Energia [kcal] 2 071,10 Białko ogółem [g] 87,60 Tłuszcz [g] 55,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 333,10 Węglowodany ogółem [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 88,50 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 Sód [mg] 2 911,70	sok pomidorowy 200ml
	Lekkostrawna	masło extra 15g (BIA) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (BIA) paprykarz 70g (RYB) pomidor 70g mus jabłkowy 30g		Zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) makaron gotowany 200g (GLU Pszen, JAJ) serek biały na słodko 120g (BIA) sos truskawkowy 150ml kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	Energia [kcal] 2 138,60 Białko ogółem [g] 85,00 Tłuszcz [g] 53,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 348,40 Węglowodany ogółem [g] 23,70 suma cukrów prostych [g] 91,40 Błonnik pokarmowy [g] 23,80 Sód [mg] 2 605,20	sok pomidorowy 200ml
2026-02-28 sobota	Podstawowa	Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 50g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g Sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	Energia [kcal] 2 144,50 Białko ogółem [g] 96,10 Tłuszcz [g] 47,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 357,10 Węglowodany ogółem [g] 23,60 suma cukrów prostych [g] 78,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,60 Sód [mg] 4 171,70	jabłko 1szt

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	Posiłek nocny
2026-02-28 sobota	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa rozpuszalna 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka salat 30g	koktajl z truskawkami 200ml (BIA)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot 250ml Surówka z białej kapusty 150g	kanapka z pastą warzywna 1szt (BIA, GLU Pszen)	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g Salatka z ogórka konserwowego i ryżu 100g (DWU, GOR)	Energia [kcal] 2 178,80 Białko ogółem [g] 97,00 Tłuszcz [g] 56,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 363,70 Węglowodany ogółem [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 77,60 Błonnik pokarmowy [g] 46,70 Sód [mg] 4 583,70	jablko 1szt
	Lekkostrawna	Kawa rozpuszalna 250ml zupa mleczna z makaronem 300ml (BIA, GLU Pszen, JAJ) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g mieszanka salat 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, GLU Pszen, SEL, GOR) Wątróbka drobiowa duszona 130g (GLU Pszen) sos własny 100ml (BIA, GLU Pszen) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot 250ml		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (GLU Pszen) masło extra 15g (BIA) szynka luksusowa 40g pomidor 70g	Energia [kcal] 2 072,30 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 53,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 327,70 Węglowodany ogółem [g] 24,10 suma cukrów prostych [g] 69,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 775,30	jablko 1szt

Oznaczenia alergenów:

BIA - Białko mleka krowiego,
GLU - Zboża zawierające gluten ,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
GLU Pszen - Gluten Pszen,
JAJ - Jaja kurze,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
MIĘ - Mięso wołowe,
MIĘ - Mięso wieprzowe,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
ORZ - Orzechy ziemne,
ORZ - Orzechy archaidowe,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
ORZ - Orzechy włoskie,
SEL - Seler,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i pochodne,
DWU - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB - Ryby,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
SKO - Skorupiaki,
MIĘ - Mięczaki,
ŁUB - Łubin i pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
SOJ - Soja,
ROŚ - Rośliny strączkowe,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
ZIA - Ziarno sezamu,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
ŻYT - Żyto,
KAM - Kamut,