

wtorek (2026-06-16)	środa (2026-06-17)	czwartek (2026-06-18)	piątek (2026-06-19)	sobota (2026-06-20)	niedziela (2026-06-21)	poniedziałek (2026-06-22)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Szynka wieprzowa Ogórek Mix sałat Sos winegret Herbata czarna, napar bez cukru	Kremowa zupa mleczna z makaronem Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Rzodkiewka Szynka parzona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Szynka wędzona, chuda Papryka czerwona Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Jajecznica na parze pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Ogórki konserwowe Kielbasa krakowska, sucha Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Schab wędzony Sałata Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Masło ekstra Szynka parzona pomidor bez skórki Chleb pełnoziarnisty z żyta Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Jabłko	Gruszka	Maślanka, jagodowa	Grejfrut	Kefir 0%, truskawkowy
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa koperkowa Gulasz z mięsa z ziemniakami lekki Surówka z czerwonej kapusty z 180g Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml Karkówka duszona Ziemniaki, późne sałata masłowa z jogurtem 100g Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kotlet schabowy 140g Surówka z białej kapusty Zupa z cukinii Kasza bulgur Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem 200 ml	Zupa pieczarkowa Miruna z surówką z kapusty kiszzonej i ziemniakami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa fasolowa Penne z ciecierzycą Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem 200 ml	Dietetyczny barszcz biały Pieczone kotlety mielone 120g Kasza gryczana Sos pomidorowy Surówka z marchewki i jabłka Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym Potrawka z mięsem mielonym, papryką i ziemniakami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek
Mus jabłkowo-rabarbarowy Owulovo	Deser, owocowy krem z jogurtem Gerber	Pieczona owsianka z truskawkami	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	kisiel 250 ml	Sok warzywno-owocowy	Pieczona gruszka z migdałami
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Kielbasa żywiecka Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Pomidor Jaja gotowane Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Paszтет drobiowy Ogórki kiszone Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Serek jogurtowy - Almette Rzodkiewka Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Szynka parzona Sałata pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	inka na mleku 200ml Chalka zdobna Masło ekstra Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra sałatka z selera marynowanego z ananase i szynką Herbata czarna, napar bez cukru

wtorek (2026-06-16)	środa (2026-06-17)	czwartek (2026-06-18)	piątek (2026-06-19)	sobota (2026-06-20)	niedziela (2026-06-21)	poniedziałek (2026-06-22)
Energia: Kcal 2013 = 8404 kJ Kcal z tłuszczu 42,94 % Kcal z białka 15,91 % Kcal z węglowodanów 42,88 %	Energia: Kcal 2006 = 8396 kJ Kcal z tłuszczu 34,77 % Kcal z białka 20,09 % Kcal z węglowodanów 50,40 %	Energia: Kcal 2030 = 8492 kJ Kcal z tłuszczu 28,30 % Kcal z białka 21,55 % Kcal z węglowodanów 56,68 %	Energia: Kcal 2012 = 8337 kJ Kcal z tłuszczu 34,96 % Kcal z białka 19,25 % Kcal z węglowodanów 49,71 %	Energia: Kcal 2071 = 7972 kJ Kcal z tłuszczu 30,44 % Kcal z białka 14,64 % Kcal z węglowodanów 58,73 %	Energia: Kcal 2074 = 8177 kJ Kcal z tłuszczu 32,83 % Kcal z białka 15,37 % Kcal z węglowodanów 53,55 %	Energia: Kcal 2006 = 8307 kJ Kcal z tłuszczu 29,14 % Kcal z białka 16,77 % Kcal z węglowodanów 57,93 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 215,79 g Błonnik: 34,04 g Skrobia: 97,16 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,78 g Błonnik: 35,02 g Skrobia: 103,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,63 g Błonnik: 51,09 g Skrobia: 106,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 250,05 g Błonnik: 40,81 g Skrobia: 115,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,05 g Błonnik: 44,30 g Skrobia: 83,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,65 g Błonnik: 29,51 g Skrobia: 125,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,50 g Błonnik: 46,73 g Skrobia: 130,84 g
Białko: Białko ogółem: 80,08 g Białko roślinne: 16,06 g Białko zwierzęce: 44,68 g	Białko: Białko ogółem: 100,74 g Białko roślinne: 20,83 g Białko zwierzęce: 73,19 g	Białko: Białko ogółem: 109,35 g Białko roślinne: 27,61 g Białko zwierzęce: 59,07 g	Białko: Białko ogółem: 96,84 g Białko roślinne: 23,50 g Białko zwierzęce: 43,89 g	Białko: Białko ogółem: 75,78 g Białko roślinne: 17,54 g Białko zwierzęce: 23,02 g	Białko: Białko ogółem: 79,69 g Białko roślinne: 26,89 g Białko zwierzęce: 28,02 g	Białko: Białko ogółem: 84,11 g Białko roślinne: 29,42 g Białko zwierzęce: 17,50 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 96,05 g Cholesterol: 236,89 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,50 g Cholesterol: 664,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,84 g Cholesterol: 370,36 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,16 g Cholesterol: 489,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,04 g Cholesterol: 170,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,66 g Cholesterol: 372,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,95 g Cholesterol: 177,18 mg

wtorek (2026-06-23)	środa (2026-06-24)	czwartek (2026-06-25)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Szynka parzona Mix sałat Oliwki czarne, bez pestki Sos winegret Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 300ml Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Paszтет drobiowy Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Papryka czerwona Ogórki małosolne Kiszzone Specjały Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Jabłko	Sok warzywny	Owoce z jogurtem i błonnikiem
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Rosół – przepis bez tłuszczu lekki Gulasz z mięsa z kaszą bulgur Surówka z marchewki i jabłka Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa jarzynowa z ziemniakami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kotlety mielone z ziemniakami i ogórkiem kiszonym	Krupnik z ryżem Schab duszony w sosie pomidorowym Kasza gryczana Surówka z kapusty pekińskiej z pomarańczą Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek
Maślanka naturalna	Jogurt gruszkowy	kisiel 250 ml
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
inka na mleku 200ml Chleb pełnoziarnisty z żyta Ser twarogowy, chudy Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Szynka parzona Mix sałat Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru

wtorek (2026-06-23)	środa (2026-06-24)	czwartek (2026-06-25)
Energia: Kcal 2026 = 7984 kJ Kcal z tłuszczu 28,71 % Kcal z białka 18,06 % Kcal z węglowodanów 57,26 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,01 g Błonnik: 46,06 g Skrobia: 68,87 g Białko: Białko ogółem: 91,49 g Białko roślinne: 17,83 g Białko zwierzęce: 57,02 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,63 g Cholesterol: 131,60 mg	Energia: Kcal 2069 = 8647 kJ Kcal z tłuszczu 31,82 % Kcal z białka 19,22 % Kcal z węglowodanów 53,19 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 275,10 g Błonnik: 46,90 g Skrobia: 112,75 g Białko: Białko ogółem: 99,39 g Białko roślinne: 23,83 g Białko zwierzęce: 41,97 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,14 g Cholesterol: 429,90 mg	Energia: Kcal 2111 = 8308 kJ Kcal z tłuszczu 27,43 % Kcal z białka 19,27 % Kcal z węglowodanów 57,74 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,71 g Błonnik: 48,87 g Skrobia: 129,17 g Białko: Białko ogółem: 101,68 g Białko roślinne: 32,65 g Białko zwierzęce: 60,47 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,35 g Cholesterol: 239,94 mg