

środa (2026-05-27)	czwartek (2026-05-28)	piątek (2026-05-29)	sobota (2026-05-30)	niedziela (2026-05-31)	poniedziałek (2026-06-01)	wtorek (2026-06-02)
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 sałatka z selera marynowanego z ananasem i szynką Sałata Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku z gruszką Chleb pełnoziarnisty z żyta Pomidor Masło ekstra Szynka wiejska Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Chleb graham Rzodkiewka Sałata Ser gouda Ryż na mleku 200ml Herbata czarna, napar bez cukru	masło 15g Chleb graham Szynka biała, gotowana Papryka czerwona Zupa mleczna z kluskami lanymi Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Sałata Pomidor Masło ekstra Jajecznica z szynką i szczypiorkiem lekka 200g Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka biała, gotowana Papryka czerwona Masło ekstra Chleb żytni razowy Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Pasta twarogowo-jajeczna 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
pieczone jabłko z cynamonem	Grejpfrut	Gruszka	Jabłko	Kisiel z jabłek	Kefir 0%, truskawkowy	inka na mleku 200ml Mini sucharki, pełnoziarniste
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Pieczone pulpety drobiowe z mizerią Krupnik z ryżem Ziemniaki, późne Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml Pieczone udko z kaszą bulgur i marchewką z grozkiem Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa ogórkowa 300ml Mintaj 140g z późnymi ziemniakami 160g i sałatą z jogurtem 100g Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Rosół z kury Kasza gryczana 50g z indykiem 150g i brokułem 150g Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa pieczarkowa Kotlet schabowy 140g Ziemniaki, późne Surówka z czerwonej kapusty z 180g Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa fasolowa Ryż z ciecierzycą, papryką, oliwkami i natką pietruszki Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml Gulasz z indyka z warzywami Ziemniaki, późne Surówka z kapusty kiszanej 200g 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
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	Maślanka naturalna	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	Maślanka naturalna	Serek homogenizowany, naturalny	Kefir, 2% tłuszczu
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Masło ekstra Szynka biała, gotowana Ogórek Rzodkiewka Chleb pełnoziarnisty z żyta Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Szpinak Pomidor Masło ekstra Paszтет drobiowy Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Chleb graham Ser twarogowy, tłusty Rzodkiewka Szczypiorek Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Pomidor Paprykarz szczeciński Herbata czarna, napar bez cukru	Pomidor Chleb żytni razowy Masło ekstra Pasta z makrelą i twarogiem Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Chleb żytni razowy Ser twarogowy, chudy Dżem ananasowy, niskosłodzony inka na mleku 200ml	Chleb graham Masło ekstra Szynka wiejska Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru

środa (2026-05-27)	czwartek (2026-05-28)	piątek (2026-05-29)	sobota (2026-05-30)	niedziela (2026-05-31)	poniedziałek (2026-06-01)	wtorek (2026-06-02)
Energia: Kcal 2009 = 8422 kJ Kcal z tłuszczu 29,93 % Kcal z białka 19,19 % Kcal z węglowodanów 56,52 %	Energia: Kcal 2001 = 8369 kJ Kcal z tłuszczu 30,46 % Kcal z białka 21,46 % Kcal z węglowodanów 54,72 %	Energia: Kcal 2011 = 8434 kJ Kcal z tłuszczu 30,81 % Kcal z białka 20,91 % Kcal z węglowodanów 54,26 %	Energia: Kcal 2001 = 8325 kJ Kcal z tłuszczu 22,66 % Kcal z białka 23,24 % Kcal z węglowodanów 59,27 %	Energia: Kcal 2096 = 8754 kJ Kcal z tłuszczu 40,05 % Kcal z białka 19,48 % Kcal z węglowodanów 45,57 %	Energia: Kcal 2079 = 8200 kJ Kcal z tłuszczu 25,47 % Kcal z białka 18,34 % Kcal z węglowodanów 59,26 %	Energia: Kcal 2056 = 8106 kJ Kcal z tłuszczu 33,81 % Kcal z białka 20,48 % Kcal z węglowodanów 50,57 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,87 g Błonnik: 45,96 g Skrobia: 115,86 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,72 g Błonnik: 50,59 g Skrobia: 95,17 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,77 g Błonnik: 37,47 g Skrobia: 148,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,51 g Błonnik: 41,49 g Skrobia: 130,98 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 238,79 g Błonnik: 38,07 g Skrobia: 108,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,98 g Błonnik: 44,18 g Skrobia: 109,81 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 259,95 g Błonnik: 42,43 g Skrobia: 131,34 g
Białko: Białko ogółem: 96,36 g Białko roślinne: 24,23 g Białko zwierzęce: 44,96 g	Białko: Białko ogółem: 107,36 g Białko roślinne: 25,18 g Białko zwierzęce: 67,65 g	Białko: Białko ogółem: 105,15 g Białko roślinne: 30,49 g Białko zwierzęce: 69,13 g	Białko: Białko ogółem: 116,25 g Białko roślinne: 38,20 g Białko zwierzęce: 66,02 g	Białko: Białko ogółem: 102,09 g Białko roślinne: 27,87 g Białko zwierzęce: 62,70 g	Białko: Białko ogółem: 95,32 g Białko roślinne: 21,79 g Białko zwierzęce: 35,07 g	Białko: Białko ogółem: 105,26 g Białko roślinne: 27,65 g Białko zwierzęce: 66,13 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,81 g Cholesterol: 481,47 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,72 g Cholesterol: 474,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,84 g Cholesterol: 280,51 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,38 g Cholesterol: 302,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 93,28 g Cholesterol: 606,85 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,84 g Cholesterol: 251,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,23 g Cholesterol: 591,55 mg

środa (2026-06-03)	czwartek (2026-06-04)	piątek (2026-06-05)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Jaglanka z jabłkiem i migdałami Masło ekstra Chleb żytni razowy Parówki z kurczaka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Szynka wiejska Masło ekstra Sałata Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 300ml Jajecznica na parze Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
pieczone jabłko z cynamonem	Pomarańcza	Kefir truskawkowy
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa koperkowa z ryżem brązowym 300ml Pieczone kotlety mielone 120g Kasza jaglana Buraki z jabłkami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Dietetyczne spaghetti 300g Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 300 ml Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa kalafiorowo-brokulowa Miruna z surówką i ziemniakami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek
Serek wiejski	Maślanka naturalna	kisiel 250 ml
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb żytni staropolski Pomidor Sałata Masło ekstra Szynka parzona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni staropolski Pomidor Masło ekstra Paszтет z soczewicy Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Rzodkiewka Ser twarogowy, chudy Szczypiorek Herbata czarna, napar bez cukru

środa (2026-06-03)	czwartek (2026-06-04)	piątek (2026-06-05)
Energia: Kcal 2096 = 8773 kJ Kcal z tłuszczu 39,39 % Kcal z białka 16,90 % Kcal z węglowodanów 48,19 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252,49 g Błonnik: 38,59 g Skrobia: 121,02 g Białko: Białko ogółem: 88,57 g Białko roślinne: 28,93 g Białko zwierzęce: 18,86 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,73 g Cholesterol: 321,65 mg	Energia: Kcal 2069 = 8674 kJ Kcal z tłuszczu 32,31 % Kcal z białka 16,14 % Kcal z węglowodanów 56,36 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 291,50 g Błonnik: 40,71 g Skrobia: 158,35 g Białko: Białko ogółem: 83,50 g Białko roślinne: 31,34 g Białko zwierzęce: 25,80 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,28 g Cholesterol: 201,55 mg	Energia: Kcal 2085 = 8183 kJ Kcal z tłuszczu 28,60 % Kcal z białka 20,85 % Kcal z węglowodanów 53,92 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281,07 g Błonnik: 37,65 g Skrobia: 116,62 g Białko: Białko ogółem: 108,69 g Białko roślinne: 33,75 g Białko zwierzęce: 37,45 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,25 g Cholesterol: 522,36 mg